

Департамент образования города Москвы

**Организация питания в дошкольных
образовательных учреждениях**

Методические указания города Москвы

Издание официальное

**Москва
2007 г.**

ПРЕДИСЛОВИЕ

1. Методические указания г. Москвы разработаны коллективом авторов:

Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН);

Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН);

Тобис В.И. (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения);

Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы)

при участии:

Андрушко И.В., Асланьян Р.В., Артеменко В.Г., Барминой А.Е., Басовой Л.И., Белых М.С., Бойковой Е.А., Воробьевой Л.Н., Грачиковой С.М., Данилиной Л.А., Держицкой О.Н., Дмитриевой С.А., Евсюковой Т.С., Елифанова Н.М., Ивановой Е.Ю., Жуковой Л.М., Луговкиной Т.В., Лункиной Т.В., Люкшиной О.М., Мазуриной О.Ю., Машинистовой Л.А., Мозгиной Е.П., Мочехиной Н.Н., Мухиной О.М., Отришко М.Г., Паниной Т.А., Паршуткина Д.И., Першиной Н.М., Пилевиной В.В., Поповой Т.М., Прудниковой Л.М., Родионовой Т.Н., Рубцовой Д.А., Самойленко Л.А., Свиной В.Н., Синяковой Д.В., Спиричева В.Б., Ссориной В.Г., Сычевой М.П., Толпекиной Г.И., Толстых В.К., Федоровской О.М., Фомичевой Н.М., Черновой Н.Ф., Шатверян Т.С., Шатнюк Л.Н., Ширвановой О.Г., Ямалиевой Г.К.

2. Вводятся взамен:

– Временных методических рекомендаций города Москвы МосМР 2.4.5.005-04 «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях (часть I)» (утв. 05.07.2004);

– Методических рекомендаций города Москвы «Примерных 20-дневных рационов питания (меню) для организации питания детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет в государственных образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым и 24-часовым пребыванием детей» (утв. 23.12.2005).

3. Рацион питания, включенный в настоящие методические указания (раздел 5), разработан ГУ НИИ питания РАМН, Управлением Роспотребнадзора по городу Москве, Московским фондом содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения и рабочей группой Департамента образования города Москвы, утвержден Департаментом образования города Москвы (05.10.2007) и Управлением Роспотребнадзора по г. Москве (01.10.2007), согласован с Департаментом здравоохранения города Москвы (14.09.2007). Данный рацион является рационом питания (примерным меню), согласованным с территориальным органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор по городу Москве (в соответствии с п. 2.10.17 санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»), и может использоваться без дополнительного согласования всеми дошкольными образовательными учреждениями системы Департамента образования города Москвы.

Издание официальное.

© Управление Роспотребнадзора
по городу Москве, 2007 г.

© Департамент образования Москвы, 2007 г.

© Московский фонд содействия санитарно-
эпидемиологическому благополучию населения,
2007 г.

Настоящие методические указания не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены в качестве официального издания без разрешения Управления Роспотребнадзора по городу Москве, Департамента образования города Москвы и Московского фонда содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения.

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
санитарный врач
по г. Москве

Н. Н. Филатов

01.10.2007

УТВЕРЖДАЮ:

1-й Заместитель руководителя
Департамента образования
г. Москвы

Л.Е. Курнешова

05.10.2007

Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях

Методические указания города Москвы

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ.

Методические указания определяют порядок и условия организации питания детей дошкольного возраста (в возрасте от 1,5 до 7 лет) в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования – дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), требования к качественному и количественному составу рациона питания детей дошкольного возраста, принципам и методике его формирования.

Методические указания предназначены для:

- специалистов органов здравоохранения, врачей-педиатров, врачей-диетологов и других специалистов, средних медицинских работников, участвующих в формировании рационов питания детей дошкольного возраста в ДОУ, а также осуществляющих медицинский контроль за организацией питания детей г. Москвы;
- специалистов органов образования, руководителей, педагогического и вспомогательного персонала ДОУ;
- должностных лиц, специалистов, экспертов органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарно-эпидемиологический надзор, а также организаций, проводящих санитарно-эпидемиологические экспертизы, исследования, гигиенические и иные оценки;
- юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих организацию питания детей дошкольного возраста в ДОУ г. Москвы, поставляющих (реализующих) пищевые продукты и продовольственное сырье в ДОУ г. Москвы, организации дошкольного питания (базовые предприятия дошкольного питания), производящих пищевые продукты, предназначенные для питания детей дошкольного возраста.

2. ВВЕДЕНИЕ

Система дошкольного образования Департамента образования города Москвы представляет гибкую, многофункциональную сеть дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), которые предоставляют широкий спектр образовательных услуг с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, потребностей семьи и общества в целом.

Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества – как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Избыточное потребление легкоусвояемых углеводов определяет рост заболеваемости сахарным диабетом, ожирением, значительную распространенность среди детей кариеса зубов. Избыточное потребление соли, привычка к которому закладывается уже в детском возрасте, является фактором, определяющим значительную распространенность среди взрослого населения болезней органов кровообращения, в том числе артериальной гипертензии. Нерациональное питание является фактором риска в отношении ряда других заболеваний, в том числе некоторых злокачественных новообразований.

По данным исследований, проводимых НИИ питания РАМН и другими научно-исследовательскими организациями 60-90 % населения, в том числе детей, независимо от возраста, социального положения, времени года и др. факторов, испытывают дефицит незаменимых микронутриентов в питании, в первую очередь – витаминов группы В (около 50 % детей), витамина С, кальция, железа (до 50 % детей), йода.

Следует отметить, что проблема несбалансированного, нерационального питания характерна не только для детей из малообеспеченных слоев населения. Недостаток витаминов и жизненно важных микроэлементов, нарушение режима питания в сочетании с избыточной калорийностью пищи, главным образом за счет жиров животного происхождения и углеводов, наблюдаются и в семьях с высоким уровнем доходов.

Активные меры по совершенствованию питания в ДОУ, реализуемые в городе Москве в течение ряда лет, позволили несколько стабилизировать ситуацию с заболеваемостью детей и подростков алиментарно-зависимыми болезнями, однако ситуация остается еще достаточно тревожной и требует еще более решительных мер по оптимизации рациона дошкольников.

В последние пять лет в Москве наблюдается уменьшение показателя первичной заболеваемости детей болезнями органов пищеварения (в 2002 г. – 7,49 %, в 2006 г. – 1,95 %), в то время как у подростков показатели практически не изменились (в 2002 г. – 3,8 %, в 2006 г. – 3,76 %).

Тем не менее, первичная заболеваемость детей болезнями органов пищеварения в 3,5 раза выше, чем взрослого населения, и на 32% выше, чем подростков, а в структуре общей первичной заболеваемости детей они находятся на шестом месте (2,9%).

Основным фактором риска заболеваемости детей и подростков болезнями органов пищеварения является неполноценное и несбалансированное питание, особенно в детских дошкольных учреждениях и школах. Кроме этого в условиях недостаточности питания усиливается влияние неблагоприятных факторов среды обитания на организм.

В 2006 году в городе Москве наибольшие уровни заболеваемости детей болезнями органов пищеварения наблюдались в Центральном административном округе у детей и подростков и в Зеленограде. Повышенные уровни заболеваемости наблюдаются также в Северном, Южном, Юго-Восточном и Восточном административных округах.

Заболеваниями крови, и в частности анемией, чаще страдает детское население. Удельный вес железодефицитных анемий в структуре заболеваний крови у детей составляет более 90%. При этом наблюдается существенное уменьшение показателей распространенности и первичной заболеваемости детского населения Москвы болезнями крови и анемией в многолетней динамике (в 2003 году распространенность анемии среди детей составляла 0,96 %, а в 2006 – 0,63 %). Вероятной причиной этого снижения являются активные меры по коррекции рационов питания дошкольников и школьников города, проводимые за последние годы. Территориями с самыми большими уровнями заболеваемости детского населения болезнями крови в 2006 году являются Зеленоградский, Юго-Восточный, Южный и Восточный административные округа.

По данным Эндокринологического диспансера Департамента здравоохранения города Москвы число впервые заболевших детей болезнями, связанными с недостаточностью йода, в 2006 году увеличилось на 10,3% по отношению к 2005 году и составило 2149 человек. При этом в 2002 году число впервые заболевших детей составляло 3117 человек, т.е. в многолетней динамике наблюдается существенное уменьшение числа заболевших.

Динамика первичной заболеваемости детей болезнями эндокринной системы также наглядно демонстрирует снижение показателей, начиная с 2003 года (2003 г. – 1,87 %, 2006 г. – 1,54 %). В 2006 году территориями с наибольшими значениями превышения среднемосковского уровня эндокринных заболеваний среди детского населения являются Зеленоградский и Южный административные округа.

Распространенность в популяции заболеваний крови и эндокринной системы во многом обусловлена микронутриентной недостаточностью. Недостаток микроэлементов в организме проявляется развитием, как обратимых функциональных расстройств, так и серьезных заболеваний эндокринной системы.

Постоянные меры индивидуальной и массовой профилактики, направленные на уменьшение микронутриентной недостаточности существенно снижают риск развития заболеваний эндокринной системы.

Дефицит витаминов, минералов и микроэлементов в рационе питания, в определенной мере, обуславливают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, которые могут проявляться нарушениями метаболизма костной, хрящевой и мышечной ткани. По данным углубленных медицинских осмотров сколиоз, искривление позвоночника, плоскостопие занимают третье ранговое место (10%) в структуре функциональных отклонений в состоянии здоровья школьников. При отсутствии своевременной диагностики данного состояния и адекватных мер коррекции функциональные отклонения переходят в стойкие хронические заболевания костно-мышечной системы.

В 2006 году у детского населения Москвы наблюдается уменьшение показателя распространенности заболеваний костно-мышечной системы в многолетней динамике с 14,11 % в 2002 году до 12,23 % в 2006 году. Однако показатель первичной заболеваемости детей болезнями костно-мышечной системы превышает среднероссийские показатели в 1,5 раза. Кроме того, у подростков продолжается заметный рост заболеваемости болезнями

ми костно-мышечной системы (с 21,43 % в 2002 г. до 28,23 % в 2006 г.), и это не в последнюю очередь связано с характером питания, на который, в свою очередь, влияет пищевое поведение, сформировавшееся еще в детском возрасте. Территориями с самыми большими уровнями заболеваемости детского населения болезнями костно-мышечной системы в 2006 году являются Зеленоградский, Центральный, Южный и Восточный административные округа.

Актуальной проблемой является избыточная масса тела и ожирение у населения города. Ожирение является фактором риска таких заболеваний как атеросклероз, артериальная гипертензия, сахарный диабет. Установлено, что превышение массы тела по сравнению с нормой на 10% увеличивает смертность в среднем на 30%. В связи с этим ожирение следует рассматривать как важную медико-социальную проблему. Между тем, в динамике за 1999-2003 гг. среди детей г. Москвы отмечается рост заболеваемости ожирением почти на 30%.

Ведущим фактором в развитии ожирения у детей является алиментарный дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи, главным образом за счет жиров животного происхождения и углеводов, особенно в сочетании с нарушением режима питания.

Таким образом, избыточная калорийность пищи, недостаточное поступление различных незаменимых микронутриентов вызывают ряд метаболических изменений в организме человека, особенно у детей и подростков, развитие алиментарно-зависимых состояний и заболеваний.

В связи с этим организация питания в дошкольных образовательных учреждениях г. Москвы, которые посещает почти половина всех детей в возрасте от 2 до 7 лет, является проблемой большой социальной значимости, в особенности в условиях современной сложной социально-экономической обстановки. Обычно дети находятся в дошкольных учреждениях 12 часов или даже круглосуточно, и их питание, в основном (кроме выходных и праздничных дней), обеспечивается именно этими учреждениями. Поэтому от того, насколько правильно организовано питание в ДОУ, во многом зависит здоровье и развитие дошкольников.

Целью настоящих методических указаний является методическое обеспечение деятельности должностных лиц и специалистов, работающих в ДОУ (руководителей, воспитателей, медицинских сестер и работников пищеблоков) по формированию рационов питания детей дошкольного возраста в соответствии с принципами здорового питания, организации производства и реализации кулинарной продукции на пищеблоках ДОУ, организации приема пищи детьми и производственного контроля за питанием детей в ДОУ.

3. Принципы рационального питания детей в ДОУ

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. В то же время, правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. И, наоборот, исключение

из рациона тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Другим условием является строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо. Таким образом, во всех ДОО с продолжительностью пребывания детей более 3,5 часов организовывается горячее питание воспитанников, предусматривающее такое количество приемов пищи и их периодичность, чтобы длительность промежутков между отдельными приемами пищи не превышала 3,5 – 4 часов. Если интервал между приемами пищи слишком велик (больше 4 часов), у ребенка снижаются работоспособность, память. Чрезмерно же частый прием пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.

Дети, посещающие ДОО, основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в этих учреждениях. Поэтому организация питания в ДОО должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

При этом основными принципами организации питания в ДОО должны служить:

1. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерго-тратам детей.
2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы (в таблицах 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 приведены извлечения из «Норм физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения СССР», утвержденных Коллегией Минздрава СССР 17.04.1991).
3. Максимальное разнообразие рациона, являющееся основным условием обеспечения его сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
4. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
5. Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
6. Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд).
7. Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Таблица 3.1.

Нормы физиологических потребностей детей дошкольного возраста
в основных пищевых веществах и энергии (в сутки).

Возраст	Белков, г		Жиров, г		Угле- водов, г	Энергетическая ценность, ккал
	всего	в т.ч. животные	всего	в т.ч. растительные		
1-3 лет	53	37	53	18	212	1540
4-6 лет	68	44	68	23	272	1970

Таблица 3.2.

Нормы физиологических потребностей детей
дошкольного возраста в основных витаминах (в сутки).

Возраст	Витамины, в мг									
	B ₁	B ₂	PP	B ₆	B ₁₂	B _C	A	D	E	C
1-3 года	0,8	0,9	10	0,9	0,001	0,1	0,45	0,01	5	45
4-6 лет	0,9	1,0	11	1,3	0,0015	0,2	0,5	0,0025	7	50

Примечания: для витамина А приведена потребность в мг ретинолового эквивалента, для витамина Е – в мг токоферолового эквивалента; соответствие химических названий витаминов их буквенным обозначениям приводится в приложении Г.

Таблица 3.3.

Нормы физиологических потребностей детей
дошкольного возраста в основных минеральных веществах.

Возраст	Минеральные вещества, в мг					
	Кальций	Фосфор ¹	Магний	Железо	Цинк	Йод
1-3 года	800	800	150	10	5	0,06
4-6 лет	900	1350	200	10	8	0,07

Таблица 3.4.

Безопасные уровни потребления микроэлементов
детьми дошкольного возраста.

Возраст	Микроэлементы, в мг				
	Медь	Марганец	Фтор	Хром	Молибден
1-3 года	0,7-1,0	1,0-1,5	0,5-1,5	0,02-0,08	0,025-0,05
4-6 лет	1,0-1,5	1,5-2,0	1,0-2,5	0,03-0,12	0,03-0,075

Рацион питания детей различается по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 4 до 6 лет.

Как правило, дети, находящиеся в ДОО в дневное время (в течение 9-10 часов получают трехразовое питание (завтрак, обед, полдник) которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75-80 %. При этом на долю завтрака приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, на долю обеда - 35-40 %, полдника – 15 %. Ужин, на который остается 20-25% суточной пищевой ценности, дети получают дома.

¹ Оптимальное соотношение между содержанием в рационе питания детей солей кальция и фосфора – не ниже 1,2 : 1

Для детей, находящихся в ДООУ 12 часов, можно организовать как трехразовое (наиболее распространенное), так и четырехразовое питание. В первом случае их питание состоит из завтрака, на который приходится 25 % суточной пищевой ценности рациона питания, обеда (25 %) и более калорийного, чем обычно, полдника (20-25 %), (так называемый «уплотненный» полдник). Реже предусматривается четвертый прием пищи – ужин, составляющий 25 % суточной пищевой ценности (при этом полдник делают более легким из расчета 10 % суточной пищевой ценности). Так же организуют четырехразовое питание в круглосуточных группах (в ДООУ с 24-часовым режимом функционирования).

Если все дети в группе пребывают в ДООУ круглосуточно, в таких группах рекомендуется предусматривать пятиразовое питание воспитанников – завтрак, обед, полдник, ужин, а также дополнительный прием пищи перед сном (последний обычно состоит из кисломолочного напитка и хлеба или булочного изделия, составляющий около 7-10 % от энергетической ценности суточного рациона питания).

Организация горячего питания предполагает обязательное использование в каждый прием пищи горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Основой организации рационального питания детей в ДООУ является соблюдение рекомендуемых продуктовых наборов (см. раздел 4), а также разработанных на их основе типовых рационов питания (примерных меню).

Выход блюд и кулинарных изделий предусматривается в соответствии с действующей нормативной и технологической документацией. В зависимости от возраста детей следует придерживаться массы порции, указанной в таблице 3.5.

Таблица 3.5.

Примерная масса порций для детей дошкольного возраста.

Блюда и кулинарные изделия	Возраст детей примерная масса порции, г	
	1-3 года	3 ² -6 лет
Салаты	30-50	40-60
Каша, овощное блюдо	150	180-200
Супы	150-200	180-250
Порционные мясные, рыбные, творожные, крупяные, яичные блюда, колбасные изделия	60-70	70-80
Гарниры	85-150	100-200
Напитки (объем порции, мл)	150	180-200
Свежие фрукты	50-100	100-150
Кондитерские изделия (мучные, сахарные)	20	20
Булочные и мучные кулинарные изделия	40-60	50-70
Хлеб (масса одного кусочка)	20	20
Хлеб (на весь день):		
– пшеничный	70	110
– ржаной	30	60

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДООУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью родителям необходимо систематически предоставлять сведения о продуктах и блюдах, которые ребенок получил в течение дня в ДООУ и пищевой ценности рациона питания, для чего практикуется вывешивание в группах ежедневного рациона питания (меню). Кроме того, педагогам и медицинским работ-

² С возраста 3 года и 1 месяц (по состоянию на 1 сентября).

никам детского сада следует давать родителям рекомендации по составу «домашних» ужинов и питанию ребенка в выходные и праздничные дни. При этом на ужин рекомендуются те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по продуктовому набору и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДООУ.

Проводя с родителями беседы о детском питании, важно также предупредить их о том, чтобы утром, до отправления ребенка в детский сад, его не кормили, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в ДООУ очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Говоря об организации питания детей в ДООУ, следует остановиться на особенностях питания ребенка в период адаптации к этому учреждению.

Переход ребенка от домашнего воспитания к воспитанию в детском коллективе почти всегда сопровождается определенными психологическими трудностями. Чем меньше ребенок, тем тяжелее он переносит этот период. Часто в это время у детей снижается аппетит, нарушается сон, иногда наблюдаются невротические реакции, снижается общая сопротивляемость к заболеваниям. Правильная организация питания в это время имеет большое значение и помогает ребенку скорее адаптироваться в коллективе.

Перед поступлением ребенка в детский сад родителям рекомендуется приблизить режим питания и состав рациона к условиям детского коллектива, приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в детском учреждении, особенно если дома он их не получал.

В первые дни пребывания в коллективе нельзя менять стереотип поведения ребенка, в том числе и привычки в питании. Так, если ребенок не умеет или не хочет есть самостоятельно, первое время воспитателям следует кормить его, иногда даже после того, как остальные дети закончат еду. Если ребенок отказывается от пищи, ни в коем случае нельзя кормить его насильно. Это еще больше усилит отрицательное отношение к коллективу.

Нередко дети поступают в дошкольные учреждения в осенний период, когда наиболее высок риск распространения острых респираторных заболеваний, и вновь поступившие дети заболевают в первую очередь. Для профилактики острой инфекционной заболеваемости следует проводить дополнительную витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков (см. приложение А), а при необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

4. ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДООУ

4.1. Ассортимент пищевых продуктов для питания детей дошкольного возраста в ДООУ:

При формировании рациона питания детей в ДООУ (при производстве кулинарной продукции) могут использоваться следующие основные виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, а также готовых пищевых продуктов промышленного производства³:

Абрикосы сушеные (курага)

Белок соевый изолированный или концентрированный

Белок яичный сухой, белок яичный цельный

Ванилин

³ Изделия, отмеченные знаком «*» допускаются только в индивидуальной (рассчитанной на одну порцию) упаковке

Вафли с молочно-жировой начинкой витаминизированные⁴
 Вода питьевая
 Гематоген и конфеты, обогащенные гемобином (железом)*
 Говядина (I категории)
 Горох шлифованный
 Горошек зеленый быстрозамороженный
 Горошек зеленый консервированный
 Дрожжи хлебопекарные
 Жир куриный топленый
 Жир рыбный очищенный
 Зелень петрушки, сельдерея, укропа сушеная
 Зефир витаминизированный (пастила витаминизированная)
 Изделия булочные сдобные с повышенной пищевой ценностью, в том числе витаминизированные
 Изделия фигурные и хлопья из круп (злаков) витаминизированные (завтраки зерновые витаминизированные)
 Изделия творожные для детского питания (с массовой долей жира до 9 %)*
 Изделия формованные из филе и фарша рыбы
 Икра зернистая
 Икра из вареных овощей (кабачков, баклажанов и др., без уксуса и жгучих специй)
 Икра лососевых рыб без консервантов
 Ирис тираженный витаминизированный*
 Кабачки (патиссоны) свежие
 Какао-напиток витаминизированный
 Какао-порошок
 Капуста белокочанная, краснокочанная свежая
 Капуста морская сушеная или варено-мороженая
 Капуста цветная свежая
 Картофель свежий
 Каши витаминизированные быстрого приготовления из овса, гречневой, рисовой крупы и др. злаков и их смесей
 Кислота лимонная пищевая
 Колбаса детская вареная высшего сорта для дошкольного питания
 Колбаски детские, сосиски, сардельки для дошкольного питания
 Консервы из мяса, рыбы, птицы для детского (дошкольного) питания
 Концентраты и сиропы напитков витаминизированных
 Конфеты (витаминизированные – с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами)*
 Коренья белые сушеные (в т.ч. петрушка, сельдерей и др.)
 Кориандр
 Кофейный напиток злаковый (без кофе, витаминизированный)
 Кофейный напиток из цикория, в т.ч. витаминизированный
 Крахмал
 Крупа гречневая
 Крупа кукурузная
 Крупа манная
 Крупа овсяная
 Крупа перловая
 Крупа пшеница

⁴ Здесь и далее под витаминизированными подразумевается пищевые продукты, обогащенные витаминами и (или) минеральными веществами и (или) другими микронутриентами

Крупа рисовая
 Кукуруза сахарная консервированная
 Кукуруза свежая
 Лист лавровый сухой
 Лук репчатый свежий
 Лук свежий зеленый
 Макароны изделия группы А
 Макароны изделия группы Б или В витаминизированные
 Масло коровье сладкосливочное несоленое (сливочное, крестьянское, вологодское)
 Масло растительное (соевое, подсолнечное, рыжиковое, горчичное, кукурузное, рапсовое и купажное из смеси масел)
 Массы сырные пластифицированные детские
 Мед натуральный
 Молоко коровье пастеризованное и стерилизованное (витаминизированное, из натурального сырья, с массовой долей жира 2,5-3,5 %)
 Молоко цельное сгущенное с сахаром⁵
 Морковь столовая свежая
 Мука пшеничная хлебопекарная витаминизированная
 Мука пшеничная хлебопекарная (предпочтительно 1 или 2 сорта)
 Мука ржаная
 Мюсли (смеси злаков, орехов, сухофруктов)
 Мясо котлетное говяжье
 Мясо котлетное свиное
 Мясо птицы (цыплят-бройлеров, кур, индейки)
 Мясо кролика
 Напитки витаминизированные, в том числе инстантные (сухие, быстрого приготовления)
 Напитки кисломолочные (с массовой долей жира 2,5-4%), в том числе кефир, ацидофилин, йогурты молочные (натуральные и фруктовые), простокваша, ряженка, варенец и др., в том числе обогащенные живыми пробиотическими микроорганизмами, использование которых наиболее предпочтительно
 Овощи, фрукты и ягоды быстрозамороженные и их смеси
 Овощи, фрукты и ягоды сушеные
 Овсяные хлопья
 Огурцы свежие
 Огурцы стерилизованные (консервированные без уксуса)
 Огурцы соленые
 Орехи ядро (миндаль, фундук)
 Пасты молочно-шоколадные витаминизированные
 Перец сладкий свежий
 Петрушка свежая
 Печенье типа «сэндвич» витаминизированное
 Плоды и ягоды быстрозамороженные
 Повидло, джемы, варенье без консервантов (в т.ч. без сернистого ангидрида)
 Полуфабрикаты из мяса птицы натуральные и рубленые (для дошкольного питания) охлажденные или замороженные
 Полуфабрикаты из филе рыбы для дошкольного питания охлажденные или замороженные (из филе трески, пикши, хека, сайды, минтая, ледяной рыбы, судака, горбуши без костей и чешуи)

⁵ Только в качестве соуса с творожными и мучными блюдами (не чаще одного раза в 3-4 недели). Не следует использовать сгущенное молоко при приготовлении какао, чая, кофейных напитков с молоком.

Полуфабрикаты мясные натуральные и рубленые для дошкольного питания охлажденные или замороженные

Полуфабрикаты рыбные формованные для дошкольного питания замороженные или охлажденные

Продукты томатные консервированные

Сахар (песок)

Свекла столовая свежая

Свинина мясная

Сельдерей свежий

Сливки стерилизованные (с массовой долей жира 10 %)

Сметана (с массовой долей жира 10-15 %)

Соки овощные, соки фруктовые (плодовые, ягодные) – прямого отжима (промышленного производства) и восстановленные витаминизированные (без добавления сахара)

Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия (предпочтительно)

Соусы консервированные для детского (дошкольного) питания: томатные (неострые), фруктовые, соусы на молочной (кисломолочной), сырной основе

Субпродукты говяжьи обработанные – печень, сердце

Сухари панировочные

Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий (неострых сортов, с массовой долей жира не более 45 % по сухому веществу, соли – не более 1,5 %)

Творог с массовой долей жира до 9 %

Телятина

Томаты свежие

Томаты стерилизованные (консервированные без уксуса)

Тыква свежая

Укроп свежий

Фасоль продовольственная

Филе рыбы малосоленой (сельди, лососевых рыб)

Фрукты свежие (яблоки, груши, бананы и др.)

Хлеб пшеничный из муки 1 сорта витаминизированный, в т.ч. с пониженным содержанием натрия (предпочтительно)

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный с содержанием ржаной муки не менее 70 %) витаминизированный, в т.ч. с пониженным содержанием натрия (предпочтительно)

Хлеб зерновой

Чеснок свежий

Шиповник сушеный

Шоколад*

Ягоды свежие

Языки говяжьи

Яйца куриные пищевые диетические⁶

Помимо перечисленных, могут использоваться и другие виды продовольственного сырья и полуфабрикатов, с аналогичной или более высокой пищевой ценностью, допущенные в установленном порядке для использования в питании детей дошкольного возраста.

В приложении А приведен перечень пищевых продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью, которым должно отдаваться предпочтение при формировании

⁶ В питании детей следует использовать только яйца диетические (срок годности которых не более 7 суток, не считая дня снесения), прошедшие необходимую тепловую кулинарную обработку.

рациона питания в ДООУ, а в приложении Б – характеристика основных групп пищевых продуктов, используемых в питании детей в ДООУ.

При оценке возможности использования пищевых продуктов в питании детей в организованных коллективах используется «Инструкция по проведению медико-биологической оценки возможности использования пищевых продуктов в питании детей в организованных коллективах», утвержденная приказом Центра государственного санитарно-эпидемиологического надзора в г. Москве от 28.01.2001 № 72. По результатам проведенной в соответствии с данной инструкцией медико-биологической оценки возможности использования пищевых продуктов в питании детей в организованных коллективах территориальным органом Роспотребнадзора по городу Москве они вносятся в электронный реестр пищевых продуктов, используемых для питания детей и подростков в организованных коллективах города Москвы. В справке о внесении пищевых продуктов в реестр обязательно указывается возможная область применения пищевого продукта и условия его использования в питании детей.

4.2. Продуктовые наборы для питания детей в ДООУ.

В таблице 4.1 приведены среднесуточные наборы основных видов продуктов, которые должны включаться в рацион питания детей дошкольного возраста в ДООУ с 12-часовым и с 14/24-часовым режимом функционирования. Ассортимент и количество продуктов, используемых в питании детей, в среднем за неделю⁷ должны примерно (с точностью $\pm 5\%$) соответствовать утвержденным наборам продуктов, приведенным в таблице 4.1. Эти продуктовые наборы включают все основные группы продуктов, потребление которых позволяет удовлетворить физиологические потребности дошкольников в энергии и основных пищевых веществах, в первую очередь, в незаменимых факторах питания.

Таблица 4.1

Продуктовый наборы для питания детей в ДООУ (в день на одного ребенка)⁸

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Возраст детей			
	Дети 1,5-3 года		Дети 3 ⁹ -7 лет	
	12 часов	14/24 часа	12 часов	14/24 часа
Молоко витаминизированное с м.д.ж. 3,2 %, г нетто	230	285	275	345
Кисломолочные продукты с м.д.ж. 3,2 %, г нетто	100	120	120	150
Творог с м.д.ж. 9 %, г нетто	31	39	41	52
Сметана с м.д. ж. 15 %, г нетто	8	9	10	11
Сыр сычужный твердый, г нетто	3	4	5	6
Мясо (говядина 1-го сорта, свинина нежирная), г нетто	49	49	53	53
Субпродукты (печень, язык, сердце), г нетто	7	7	7	7
Птица (цыплята, индейка, перепела), г нетто	21	21	21	21
Рыба (филе) ¹⁰ , г нетто	27	32	32	39
Колбасные изделия для питания дошколь-	5	10	5	10

⁷ При отсутствии технической возможности допускается проводить анализ используемого набора продуктов за две недели («десятидневку»).

⁸ Под массой нетто понимается масса продукта после освобождения от упаковки, удаления несъедобной части продукта и холодной обработки (для замороженных продуктов – после дефростации)

⁹ С возраста 3 года и 1 месяц (по состоянию на 1 сентября).

¹⁰ Приведена масса брутто для филе трески. При использовании других видов рыбы делается пересчет в соответствии с пищевой ценностью

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Возраст детей			
	Дети 1,5-3 года		Дети 3-7 лет	
	12 часов	14/24 часа	12 часов	14/24 часа
Молоко витаминизированное с м.д.ж. 3,2 %, г нетто	230	285	275	345
Кисломолочные продукты с м.д.ж. 3,2 %, г нетто	100	120	120	150
ников, г брутто				
Яйцо куриное диетическое, шт.	0,5	0,7	0,5	0,8
Картофель очищенный, г нетто	115	135	140	150
Овощи свежие (очищенные), зелень, г нетто	180	205	220	250
Плоды, ягоды свежие, г нетто	85	90	90	95
Плоды, ягоды сухие, г нетто	7	9	9	12
Соки фруктовые (овощные) витаминизированные или прямого отжима, г нетто	100	100	50	50
Напиток витаминизированный, г нетто (готовый напиток)	-	-	50	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) витаминизированный, г нетто	30	30	40	50
Хлеб пшеничный из муки 1 с витаминизированный или хлеб зерновой, г нетто	60	75	80	110
Крупы (злаки) и бобовые, г нетто	25	27	30	38
Макаронные изделия группы А (или группы В витаминизированные), г нетто	6	8	9	11
Мука пшеничная хлебопекарная 1 с., г нетто	21	24	23	28
Мука картофельная (крахмал) , г нетто	3	3	3	3
Масло коровье сладкосливочное, г нетто	19	22	22	26
Масло растительное, г нетто	7	9	9	11
Кондитерские изделия, г нетто	3	7	15	20
Чай, г нетто	0,1	0,3	0,1	0,4
Какао-порошок ¹¹ , г нетто	0,7	0,7	0,9	0,9
Кофейный напиток злаковый (суррогатный) витаминизированный, г нетто	0,6	0,6	0,9	0,9
Дрожжи хлебопекарные, г нетто	0,5	0,5	0,5	0,5
Сахар, г нетто	31	41	40	53
Соль пищевая поваренная йодированная, г нетто	3	4	5	6

4.3. При ведении в целях бюджетного учета накопительной ведомости (форма 0504038¹²) следует вести учет пищевых продуктов по их конкретным наименованиям, указывая фактическую массу, которая поступила на пищеблок ДООУ. При анализе используемого набора продуктов они группируются в соответствии с наименованиями видов (групп) продуктов, указанных в продуктовом наборе, а их количества пересчитываются на массу-нетто продуктов, указанных в таблице 4.1 (см. раздел 14).

¹¹ Вместо какао-порошка рекомендуется использовать какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый. В этом случае из набора продуктов исключается соответствующее количество сахара (в соответствии с содержанием сахара в концентрате напитка).

¹² Утв. Приказом Министерства финансов Российской Федерации от 23 сентября 2005 г. № 123н «Об утверждении форм регистров бюджетного учета».

4.4.Создание и использование при организации питания в ДОО резервного запаса пищевых продуктов.

4.4.1.Для организации питания детей в случаях непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов снабжающей организацией, аварийных и др. чрезвычайных ситуаций, в целях организации питания воспитанников после нескольких праздничных дней, а также для организации питания детей, незапланированно пришедших в ДОО после отсутствия, и в др. аналогичных случаях в ДОО создается и пополняется по мере использования резервный запас нескоропортящихся пищевых продуктов с высокой пищевой ценностью. Резервный запас продуктов постоянно обновляется (в соответствии со сроком годности продуктов) и поддерживается по принципу неснижаемого запаса.

4.4.2.Примерный перечень пищевых продуктов и их примерное количество (в расчете на 1-го ребенка, посещающего ДОО) для формирования резервного запаса приведены в таблице 4.2.

Таблица 4.2

Набор пищевых продуктов для формирования резервного запаса в ДОО

Наименования пищевых продуктов	Количество (на 1 ребенка)
Молоко питьевое стерилизованное витаминизированное с м.д.ж 3,2 % (предпочтительно в индивидуальной упаковке массой нетто 200 г)	200 г
Йогуртный продукт или творожное изделие термизированное ¹³ (в индивидуальной упаковке массой нетто 100 г) ¹⁴	100 г
Консервы для детского (дошкольного) питания: мясные, из субпродуктов, из мяса птицы, рыбные ¹⁵ (в ж/б массой нетто 338 г)	169 г (½ уп.) ¹⁶
Яйцо куриное диетическое ¹⁷	1 шт.
Консервы овощные без уксуса: горошек зеленый, кукуруза консервированная, овощные смеси (в банках малого объема)	30 г
Овощи быстрозамороженные (полуфабрикаты промышленного производства) и их смеси ¹⁸	150 г
Плоды, ягоды сухие (сухофрукты)	14 г
Мука пшеничная хлебопекарная 1 с.	60 г
Макаронные изделия гр. А или (гр. В витаминизированные)	50 г
Каши детские быстрого приготовления (инстантные), злаковые хлопья, не требующие варки ¹⁹	10 г

¹³ Со сроком годности не менее 3 мес. при температуре не ниже 25°C. Допускается использовать изделия массой 125 г.

¹⁴ При наличии достаточного количества низкотемпературного холодильного оборудования, вместо творожных изделий термизированных можно использовать полуфабрикаты замороженные вареников из творога или сырников – одна порция на ребенка.

¹⁵ При наличии достаточного количества низкотемпературного холодильного оборудования, вместо консервов мясных (или наряду с ними), при создании резервного запаса пищевых продуктов могут использоваться полуфабрикаты рубленых кулинарных изделий для дошкольного питания замороженные из мяса (птицы, рыбы) промышленного производства в количестве – одна порция на ребенка.

¹⁶ Масса порции определяется в соответствии с массой порции аналогичных блюд из мяса и субпродуктов, предусмотренных рационом питания. При использовании продукта с другой массой-нетто одной упаковки количество продукта на одного ребенка, подлежащее хранению, может соответствующим образом корректироваться. Вскрытая банка хранению не подлежит.

¹⁷ Вместо куриных яиц могут использоваться сухие омлетные смеси, допущенные для использования в питании детей дошкольного возраста.

¹⁸ При отсутствии достаточного количества низкотемпературного холодильного оборудования заменяются овощными консервами

¹⁹ Вместо хлопьев зерновых могут использоваться также мюсли, сухие завтраки зерновые – в количестве, необходимом для приготовления одной порции блюда.

Наименования пищевых продуктов	Количество (на 1 ребенка)
Концентрат напитка (киселя) витаминного инстантный (в упаковке на 1 порцию)	1 порция
Какао-порошок (или какао-напиток витаминизированный)	3 г
Чай (в том числе фиточай) в фильтр-пакетах массой нетто 0,7 г	1 ф.-п.
Сахар	20 г
Масло растительное	10 г

4.4.3.С учетом условий конкретного ДООУ, наряду с перечисленными в таблице 4.2 продуктами, по согласованию с территориальным органом, осуществляющим государственный санитарно-эпидемиологический надзор, при формировании резервного запаса продуктов могут использоваться другие пищевые продукты, позволяющие без больших трудозатрат приготовить блюда и кулинарные изделия, предусмотренные настоящими методическими указаниями.

4.5. Нутрициологическое значение отдельных групп пищевых продуктов:

4.5.1.В рационе питания детей обязательно должны присутствовать мясо и мясные продукты (включая птицу), рыба, яйца – источник белка, жира, витаминов А, В₁₂, железа, цинка и др., молоко и молочные продукты (источник белка, кальция, витаминов А, В₂), сливочное и растительное масло (источник жира, полиненасыщенных жирных кислот, витамина Е), хлеб, хлебобулочные изделия, крупы и макаронные изделия (носители крахмала, как источника энергии, пищевых волокон, витаминов В₁, В₂, РР, железа, магния, селена), овощи и фрукты (основные источники витамина С, Р, бета-каротина, калия, пищевых волокон, органических кислот), сахар и кондитерские изделия.

4.5.2.Мясо, рыба, яйца, молоко, кисломолочные напитки, творог, сыр являются источником высококачественных животных белков, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Поэтому они должны постоянно включаться в рацион питания дошкольников. Предпочтительнее нежирная говядина или телятина, курица, индейка, но иногда можно использовать нежирную свинину или баранину, значительно менее полезны разные виды колбасных изделий. Мясо и рыба могут использоваться в виде самых разнообразных блюд – котлет, тефтелей, фрикаделек, гуляша, а также сосисок, сарделек и др. – в зависимости от индивидуальных вкусов дошкольников.

4.5.3.Среди рекомендуемых видов рыбы – треска, хек, минтай, навага, судак и др. Рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы) лучше включать в рационы дошкольников лишь изредка и в небольших количествах, поскольку они по своей пищевой ценности не имеют никаких преимуществ перед свежей рыбой, но содержат много соли и оказывают раздражающее действие на незрелую слизистую желудка и кишечника детей.

4.5.4.Молоко и молочные продукты являются источником не только белка, но и одним из основных поставщиков легкоусвояемого кальция, необходимого для образования костной ткани, а также витамина В₂ (рибофлавина). Наряду с молоком целесообразно также ежедневно давать детям 150-200 мл кисломолочных напитков, способствующих нормальному пищеварению и угнетающих рост болезнетворных микроорганизмов в тонком кишечнике. Детям обязательно требуются также такие молочные продукты как сыр, творог, сметана (последние два – только после тепловой кулинарной обработки).

4.5.5.В рацион питания детей дошкольного возраста обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные плодовоовощные соки и продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе витаминизированные напитки (см. приложение А). При отсутствии свежих овощей и фруктов используются быстрозаморо-

женные овощи и фрукты, плодоовощные консервы. Ребенок дошкольного возраста должен получать 150-200 г картофеля и 200-300 г овощей (капуста, огурцы, помидоры, морковь, свекла, редис, зелень, и др.) в виде салатов, винегретов, овощных супов, пюре, запеканок и др., 200 г фруктов и ягод в виде свежих плодов (яблоки, груши, вишня, слива, черешня, малина, виноград и др.) и различные плодоовощные соки - особенно с «мякотью» (яблочный, сливовый, абрикосовый, персиковый, томатный и др.). Плоды и овощи, особенно свежие, являются важнейшим источником аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов (витамина Р), бета-каротина.

4.5.6. Для приготовления каш и крупяных гарниров следует использовать разнообразные крупы, в том числе овсяную, гречневую, пшеничную, ячневую, перловую, рисовую, которые являются важным источником многих пищевых веществ. В рационе питания детей должны присутствовать молочно-крупяные блюда (каши). Наряду с крупяными гарнирами в питании используются овощные, в том числе сложные овощные, гарниры, картофель. Нецелесообразно давать в день более одного крупяного блюда.

4.5.7. Пищевые жиры следует использовать для питания детей в ДООУ в соответствии с методическими рекомендациями г. Москвы МосМР 2.4.5.002-04 «Пищевые жиры и жировые продукты для питания детей и подростков». В питании дошкольников рекомендуется использовать следующие пищевые жиры и жировые продукты:

– жиры животного происхождения: масло коровье сливочное: сладкосливочное несоленое, крестьянское сладкосливочное несоленое, вологодское; жир куриный топленый для продуктов детского питания; медицинский жир рыбий очищенный для внутреннего применения из тресковых видов рыб;

– жиры растительного происхождения (рафинированные и нерафинированные), перечисленные в табл. 4.1, из которых предпочтительно использовать соевое масло, как обладающее наибольшей пищевой ценностью.

4.5.8. В качестве источника растительных жиров (полиненасыщенных жирных кислот) и, отчасти, белка в питании детей могут использоваться орехи и семена, такие как миндаль, фундук, кешью, фисташки (несоленые), семена кунжута, подсолнечника (очищенные от кожуры). Орехи и семена включают в рацион питания детей в составе кондитерских изделий, салатов, а также в натуральном виде (лучше в виде смесей типа «мюсли» из орехов и семян разных культур, в т. ч. злаковых, сухофруктов и т. п.). Для производства пищевых продуктов с использованием орехов и семян допускается только непродолжительное обжаривание с целью удаления излишней влаги (без появления золотистых и коричневых оттенков).

4.5.9. При приготовлении салатов и холодных закусок в питании детей могут использоваться майонезы (соусы на основе водно-жировой эмульсии) для дошкольного питания, не содержащие жгучих специй, уксуса и других аналогичных ингредиентов, не рекомендуемых к использованию в питании детей дошкольного возраста, а также растительные масла (см табл. 4.1), стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе, термизированные (пастеризованные и стерилизованные) продукты на основе йогуртов.

4.5.10. При формировании рациона питания детей необходимо включать в него достаточное количество продуктов, являющихся источниками пищевых волокон, к которым относятся плоды и овощи, разнообразные продукты их переработки, а также зерновые культуры и продукты, выработанные на их основе. Пищевые (растительные) волокна – клетчатка (целлюлоза) и пектин, хотя и не перевариваются в желудке и кишечнике и не усваиваются организмом, имеют очень большое значение в питании, так как регулируют работу кишечника. Но, главное, они способны связывать (сорбировать) на своей поверхности различные вредные вещества, как поступающие с пищей (например, тяжелые металлы), так и возникающие в организме (например, холестерин), и выводить их из кишечника. Растительными волокнами особенно богаты свекла, морковь, абрикосы, сливы,

черная смородина, яблоки. Очень богаты ими сухофрукты, которые к тому же содержат много калия. Велико их содержание и в соках с мякотью (абрикосовом, персиковом, сливовом, яблочном и др.), но не в осветленных (прозрачных) соках и напитках.

4.5.11. В рацион питания дошкольников должны быть включены хлеб (черный и белый), крупы, особенно гречневая и овсяная, и макаронные изделия, обеспечивающие детей крахмалом, растительными волокнами, витаминами E, B₁, B₂, PP, магнием и др. В питании здоровых детей следует также использовать хлеб из цельного зерна, хлеб, булочные и кондитерские изделия из муки грубого помола (пшеничную 1, 2 сорта, обойную, ржаную обдирную, обойную) или с добавлением отрубей зерновых. Муку грубого помола следует использовать и при приготовлении мучных кондитерских, кулинарных изделий, творожных блюд, запеканок и других видов кулинарной продукции. При приготовлении кулинарных изделий рекомендуется использовать также овсяную и ячменную муку, отруби пшеничные. Рекомендуется использовать в питании детей изделия из ржаной муки. Указанные виды продуктов, кроме пищевых волокон, являются важнейшим источником витаминов (особенно B₁, B₂, PP) и минеральных веществ. Хорошим источником некоторых витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон являются зерновые завтраки («мюсли» и т. п.). Обязательно проводится витаминизация хлеба и булочных изделий, используемых в питании детей, или муки, предназначенной для их производства.

4.5.12. Макароны, предназначенные для детей, рекомендуется обогащать витаминами, минеральными веществами и белком (яичным, соевым, молочным и т. п.). Рекомендуемое содержание белка в макаронных изделиях не менее 12 г/100 г. В питании детей в организованных коллективах используют макаронные изделия группы А²⁰ (из муки твердой пшеницы) и, ограниченно, изделия группы Б или В, при условии их обогащения витаминами и белком.

4.5.13. Учитывая то, что потребность детей в легкоусвояемых углеводах составляет 20-25 % от суточной потребности детей данного возраста в углеводах, следует ограничивать избыточное потребление дошкольниками сахара и продуктов, его содержащих. Сладкие блюда и сладкие мучные кулинарные изделия используются в питании детей в качестве десерта («на сладкое»), только в один из приемов пищи в день, как правило, в полдник. При включении в рацион питания продуктов промышленного производства, содержащих сахар, из рациона следует исключать соответствующее количество сахара (по сравнению с количеством, предусмотренным продуктовым набором, используемым для формирования рациона питания). Не рекомендуется использовать в питании детей молочные (кисломолочные) продукты и творожные изделия с содержанием сахара больше 7-10 г/100 г. Использовать искусственные заменители сахара и подслащивающие вещества (сахарин, аспартам, сорбит, ксилит и др.) в питании здоровых детей нецелесообразно²¹, за исключением экстракта стевии (стевиозида). Детям дошкольного возраста вместо сахара можно давать мед (с учетом индивидуальной переносимости).

4.5.14. Кондитерские изделия (шоколад обыкновенный с добавлениями; конфеты с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами; ирис тираженный, вафли, печенье типа «сэндвич», пасты молочно-шоколадные, зефир) обычно включают в состав полдников (наряду со сладкими блюдами, также не чаще 1-2 раз в неделю). Их дают детям на десерт, только наряду с полноценными горячими блюдами, при условии исключения других сладких блюд в этот прием пищи. Использовать в питании детей карамель, леденцовую карамель и другие кондитерские изделия с высоким содержанием сахара не рекомендуется. Кондитерские изделия следует использовать

²⁰ – в соответствии с ГОСТ Р 51865-2002 «Изделия макаронные. Общие технические условия».

²¹ Заменители сахара, допущенные органами госсанэпиднадзора для использования в питании детей в организованных коллективах, могут использоваться по рекомендации медицинского работника образовательного учреждения в питании детей с избыточной массой тела, ожирением, предрасположенностью к сахарному диабету.

для питания детей в ДООУ в соответствии с методическими рекомендациями г. Москвы МосМР 2.4.5.004-02 «Кондитерские изделия для детей и подростков», в которых приводятся рекомендации по составу и пищевой ценности кондитерских изделий, предназначенных для детей.

4.5.15. В питании детей рекомендуется также использовать сухофрукты (сушеные виноград, сливу, абрикосы и др.), которые являются хорошим источником пищевых волокон, микро- и макроэлементов, и, отчасти, некоторых витаминов. Не следует использовать сульфитированные сухофрукты (консервированные сернистым ангидридом), особенно, если они не будут подвергаться тепловой обработке.

4.6. Естественные источники микронутриентов:

4.6.1. В качестве естественного источника витамина А в питании детей используются: печень, яйцо, рыба, молоко и молочные продукты, сыры, сливочное масло. Бета-каротином (который в организме превращается в витамин А) особенно богата морковь. Немало его и в томатах, абрикосах, зеленом луке, сладком перце, облепихе, тыкве, зеленых листовых овощах.

4.6.2. В качестве естественного источника витаминов группы В (В₁, В₂, РР, В₆) в питании детей используются: хлеб и хлебобулочные изделия, мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, орехи, яйцо, молоко и молочные продукты. Фолиевая кислота содержится в печени, сыре, зелени и листовых овощах. Витамин В₁₂ содержится только в продуктах животного происхождения (мяса, рыба, яйца).

4.6.3. В качестве естественного источника витамина С (аскорбиновой кислоты) в питании детей используются плоды и ягоды (апельсины, слива, вишня, черная смородина, клюква, яблоки, киви и др.), овощи (капуста, сладкий перец), зелень, картофель. Аскорбиновой кислотой особенно богаты черная смородина, зеленый перец, шиповник. Высоко ее содержание в цветной капусте, укропе, петрушке, клубнике. Удельное содержание витамина С в картофеле, капусте, яблоках невелико, но, учитывая большие объемы и регулярность потребления этих продуктов, именно они являются основными источниками аскорбиновой кислоты в рационе питания. В качестве источника витамина С рекомендуется также использовать отвар шиповника, растительные чаи (фиточаи), настои и отвары из различных видов растительного сырья (допущенных для использования в питании детей в организованных коллективах). Вместо отвара шиповника можно использовать напиток, приготавливаемый из соответствующего концентрата (сиропа шиповника).

4.6.4. В качестве естественного источника витамина D в питании детей используются: молоко, яйцо, сливочное масло, печень, морская рыба.

4.6.5. Естественным источником витамина Е являются: растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное и др.), крупы и крупяные изделия, орехи.

4.6.6. Витамин Р (биофлавоноиды) усиливает действие витамина С в организме. Удачное сочетание этих витаминов имеется в цитрусовых (апельсинах, мандаринах, лимонах), черноплодной рябине. Богата этими витаминами, а также витамином Е и рядом других полезных витаминоподобных соединений, облепиха.

4.6.7. Важнейшим пищевым источником калия являются плоды, овощи и плодовоовощные соки.

4.6.8. Необходимо учитывать, что содержание витаминов и микроэлементов в продуктах растительного происхождения, являющихся их естественным источником, существенно зависит от технологии производства и способа приготовления (кулинарной обработки) пищевых продуктов.

4.7. Пищевые продукты, которые не допускается или не рекомендуется использовать в питании детей и подростков:

4.7.1. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) запрещается *использо-*

вать в питании детей, а также *принимать* на предприятия дошкольного питания и в столовые образовательных учреждений:

- продовольственное сырье и пищевые продукты без документов, подтверждающих их качество и безопасность;
- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, сельскохозяйственную птицу, не прошедшие ветеринарный контроль;
- непотрошеную птицу;
- мясо диких животных;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам, меланж;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, муку, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили;
- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремы и кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обрезки, свиных баков, диафрагмы, крови, рулетов из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану, молоко-«самоквас»;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные, грибные бульоны и пищевые концентраты на их основе;
- холодные напитки из плодово-ягодного сырья²², морсы собственного приготовления (без тепловой обработки), квас;
- окрошки и холодные супы;
- яичницу-глазунью.

4.7.2. Не допускается *изготавливать* в столовых и на пищеблоках образовательных учреждений и использовать в питании детей следующие виды пищевых продуктов, кулинарных изделий собственного (не промышленного) изготовления:

- кулинарную продукцию, при изготовлении которой скоропортящиеся продукты измельчаются после тепловой обработки и при этом не подлежат вторичной тепловой обработке – блинчики с мясом, творогом, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, паштеты, форшмак из сельди, макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом и т.п.;
- творог, простоквашу и другие кисломолочные продукты (в том числе для приготовления творога);
- консервированные продукты.

4.7.3. Не допускается *использовать в питании* детей следующие виды сырья пищевых продуктов, не прошедшие тепловой кулинарной обработки (кипячения):

- зеленый горошек консервированный;
- фляжное (бочковое) молоко;
- сливочное масло, добавляемое в блюда (используемое для заправки гарниров, каш и т.п.), сливочное масло с жирностью ниже 72 %;

²² за исключением витаминизированных быстрорастворимых (инстантных) напитков, приготовленных путем разведения концентрата бутилированной водой (водой питьевой, расфасованной в емкости)

- творог, за исключением готовых к употреблению творожных изделий для детского питания (творожков и т.п.) промышленного производства в индивидуальной промышленной упаковке, рассчитанной на одну порцию продукта;
- сметану.

4.7.4.В соответствии с принципами рационального (здорового) питания, в питании детей в организованных коллективах *не следует использовать*:

- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель и т.п.);
- уксус (уксусную кислоту), горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие жгучие (острые) специи (приправы);
- кофе натуральный, а также продукты, содержащих кофеин, другие стимуляторы, алкоголь;
- гидрогенизированные жиры, кондитерские жиры, кулинарные жиры, маргарин, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры, а также пищевые продукты, содержащие указанные виды жиров;
- биологически активные добавки к пище (БАД): с тонизирующим действием (содержащие элеутерококк, женьшень, родиолу розовую или другие аналогичные компоненты), влияющие на рост тканей организма, а также продукты, вырабатываемые с использованием перечисленных добавок;
- газированные напитки (содержащие углекислоту);
- арахис;
- острые соусы (типа кетчупа), закусочные консервы и маринованные овощи и фрукты (консервированные с добавлением уксуса);
- костные бульоны, в т. ч. пищевые концентраты на их основе;
- пищевые концентраты на основе искусственных ароматизаторов (бульонные концентраты, пищевые концентраты первых и вторых блюд и т.п.);
- жареные в жире (масле) продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель, чипсы, мясо, рыбу и т.п.).

4.7.5.При использовании в питании детей в организованных коллективах экзотических тропических фруктов (манго, гуавы, папайи и др.), некоторых видов ягод (клубники, земляники и т. п.) следует учитывать возможность их индивидуальной непереносимости отдельными детьми.

4.8.Ограничения по использованию пищевых продуктов, содержащих пищевые добавки. При включении в рацион питания детей пищевых продуктов следует иметь в виду, что в их составе ограничивается использование пищевых добавок. В частности:

4.8.1.В питании детей дошкольного возраста не следует использовать продукты, содержащие химические консерванты – сорбиновую кислоту и ее соли, бензоат натрия, сернистый ангидрид и другие (пищевые добавки с цифровыми кодами INS E200-E266 и E280-E283), а также синтетические ароматизаторы (за исключением ванилина) и усилители вкуса (E620-E642 и др.). В состав пищевых продуктов, используемых в питании детей, могут входить только натуральные экстракты и настои (концентрированные) из растительного сырья (не обладающие фармакологическим действием), а также сиропы, пряности (кроме острых), эссенции ароматические пищевые (кроме эссенций, содержащих синтетические душистые вещества) и другие натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы (в минимальных количествах), в том числе ванилин, этилванилин. Основные продукты питания, предназначенные для включения в основной рацион питания, такие как хлебобулочные и крупяные изделия, мясные, рыбные, молочные продукты, плодоовощные консервы, напитки и др., по возможности, не должны содержать в своем составе никаких синтетических ароматизаторов (искусственных и идентичных натуральным). В составе блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов могут использо-

ваться (ограниченно, в небольших количествах) такие вкусоароматические компоненты, как: свежие и сушеные белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), лавровый лист, укроп, корица, свежая и сушеная зелень; в небольших количествах – душистый перец, мускатный орех или кардамон, а также шафран, корица, гвоздика, кардамон, анис, тмин, солод..

4.8.2. В питании детей дошкольного возраста допускается использовать только пищевые продукты, в составе которых в качестве красителей (окрашивающих ингредиентов) используются натуральные фруктовые и овощные соки, пюре или порошки, какао, окрашенные витаминные препараты, в том числе каротиноиды (E160a), рибофлавин (E101), витаминные (витаминно-минеральные) премиксы (в количествах, не допускающих превышения установленных физиологических норм потребления витаминов), а также натуральные красители, полученные из овощей, плодов, ягод (E-140, E-160-163).

4.8.3. Следует ограничивать использование в питании детей продуктов с чрезмерно высокой кислотностью (по показателю pH продукта – менее 3,3; по общему содержанию пищевых кислот – более 2-3 г/л в пересчете на лимонную кислоту). Плодоовощные консервы, в том числе соки, напитки не должны иметь кислот выше 0,8 %; кислотность кисломолочных продуктов, используемых в питании детей, не должна превышать 100 °Т, а творога и творожных изделий – 150 °Т. В качестве пищевых кислот (регуляторов кислотности) в состав пищевых продуктов, предназначенных для детей, не должны входить уксусная кислота, фосфорная (ортофосфорная) кислота, винная кислота, углекислота.

4.8.4. Содержание нитритов (E250) допускается только в колбасных изделиях и ограничивается в пределах не более 30 мг/кг. Не следует использовать в питании детей и подростков пищевые продукты, содержащие в качестве пищевой добавки соли фосфорной кислоты (фосфаты).

4.8.5. В качестве разрыхлителей следует использовать только питьевую соду (гидрокарбонат натрия). Использовать другие разрыхлители (соли аммония и др.) не следует.

4.8.6. В составе пищевых продуктов для детей должна использоваться только йодированная соль. Целесообразно использовать поваренную соль, йодированную йодатом калия (KIO_3), а не йодидом (KI). Массовая доля соли в готовых продуктах промышленного производства, используемых в питании детей, оценивается с учетом суточного допустимого содержания соли в рационе дошкольников (в зависимости от возраста – 3-5 г), и, как правило, не должна превышать 1,0-1,2 г/100 г продукта, а для колбасных изделий и сыров 1,5-1,8 г / 100 г. Содержание соли в полуфабрикатах кулинарных изделий ограничивается в пределах 0,9 г/100 г. Соленая рыба, а также соленые огурцы (не содержащие уксуса) могут использоваться в питании детей не чаще одного раза в 2-4 недели. Детям можно давать только рыбу слабого посола (с массовой долей соли не более 6 %).

4.8.7. В массовом питании воспитанников, без медицинских показаний (назначения врача), не используют пищевые продукты, содержащие лекарственное растительное сырье в количествах, способных оказать влияние на функционирование органов и систем организма детей (подростков), и биологически активные добавки к пище (БАД) из группы парафармацевтиков, кислородные коктейли.

4.9. Питьевая вода, используемая для приготовления кулинарной продукции в качестве рецептурного ингредиента, должна соответствовать требованиям санитарно-эпидемиологической безопасности и физиологической полноценности минерального состава»

4.10. Примерный перечень пищевых продуктов повышенной пищевой и биологической ценности, которые рекомендуется использовать в питании детей, приведен в Приложении А.

4.11. Качество и безопасность пищевых продуктов.

4.11.1. Пищевые продукты (продовольственное сырье), поставляемое в ДОУ, должно соответствовать требованиям нормативных документов по показателям безопасности (показатели безопасности должны быть не ниже установленных нормативными

документами). Рекомендуемые требования качества пищевых продуктов определяются в соответствии с настоящими методическими указаниями, принципами здорового питания и национальными стандартами Российской Федерации. Обязательные требования к качеству пищевых продуктов устанавливаются в соответствии с договором или контрактом, в том числе государственным контрактом, по которому поставляются пищевые продукты. В случае если в соответствующем разделе договора (контракта) приводятся требования к показателям качества или повышенные требования к безопасности продукции, в том числе в виде ссылки на технические документы (технические условия или др.) или национальные стандарты, по которым осуществляется выпуск поставляемой продукции, то эти требования являются обязательными для организации-поставщика.

4.11.2. Документами, подтверждающими соответствие пищевых продуктов требованиям качества и безопасности, являются:

– удостоверение качества и безопасности предприятия-изготовителя на продукцию²³;

– декларация о соответствии (или сертификат соответствия – на продукцию, подлежащую обязательной сертификации [29]);

– санитарно-эпидемиологическое заключение на продукцию (товар),

– ветеринарное свидетельство (на продукты животноводства).

4.11.3. Возможность использования пищевых продуктов в питании детей дошкольного возраста определяется на основании справки о внесении продукта в электронный реестр пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах города Москвы, выданной территориальным органом Роспотребнадзора по городу Москве.

4.11.4. Вместе с каждой партией продовольственных товаров, поставляемых в ДООУ снабжающей организацией, предоставляется информация о соответствии их требованиям качества и безопасности, в соответствии с действующим законодательством. Предоставлять с каждой партией поставляемых товаров копии документов, подтверждающих соответствие пищевых продуктов требованиям качества и безопасности, не требуется. Достаточно с каждой партией продукции предоставить (в товарно-транспортной накладной, приложении к ней или отдельном документе²⁴) ДООУ информацию:

– о реквизитах и месте хранения оригиналов или надлежащим образом заверенных копий перечисленных выше документов о качестве и безопасности;

– о внесении продукта в электронный реестр пищевых продуктов, используемых для питания детей и подростков в организованных коллективах города Москвы (с указанием регистрационного номера в реестре).

4.11.5. В случае необходимости, по требованию администрации ДООУ предприятие-поставщик (снабжающая организация), предоставляет копии документов о качестве и безопасности пищевых продуктов.

²³ В удостоверении качества и безопасности обязательно должно быть указано, каким требованиям безопасности соответствует продукция (ссылка на соответствующий технический регламент, санитарные правила или другой нормативный документ, либо гарантируемые изготовителем значения всех нормируемых показателей безопасности).

²⁴ Представляется правильной практика выдачи снабжающей организации удостоверения качества и безопасности на весь ассортимент пищевых продуктов, в котором, на основании имеющихся документов, снабжающая организация свидетельствует об их качестве и безопасности и приводит реквизиты всех обязательных документов о качестве и безопасности, выданных изготовителем, органами Роспотребнадзора, ветеринарно-санитарного надзора или органом по сертификации.

5.Единый типовой рацион питания для ДОО города Москвы

5.1. Рацион питания для детей 1,5 – 3 лет с 12/24-часовым пребыванием в ДОО

День 1 (Понедельник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	4,90	6,80	15,50	140,30	33
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
Какао-напиток витаминизированный	150,00	4,60	4,80	16,80	127,40	117
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		26,32	23,95	43,80	441,65	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из капусты и моркови с раст. маслом	45,00	0,70	3,20	2,20	40,60	11
Суп крестьянский со сметаной	200,00	2,40	1,60	13,20	92,10	37
Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная в соусе молочном	90,00	13,50	12,70	5,20	188,70	98
Рагу овощное	140,00	3,50	4,70	13,50	117,90	57
Компот из свежих фруктов	150,00	0,10	0,10	13,40	52,00	124
		20,20	22,30	47,50	491,30	

Полдник

Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,40	21
Изделие формованное из филе или фарша рыбы (рыбная палочка) запеченная из п/ф пром. производства для дошкольного и школьного питания (ТУ 9266-134-00472124-04)*	25,00	8,40	1,00	0,00	39,30	84
Пюре картофельное	120,00	2,60	4,20	6,40	103,20	56
Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129
		11,90	8,60	20,20	238,70	

Ужин 1

Каша гречневая молочная жидкая	100,00	3,50	5,20	12,50	111,20	64
Печенье витаминизированное ³⁾	20,00	4,10	2,30	13,20	94,00	
Чай с молоком	150,00	1,20	1,20	8,80	48,50	134
		8,80	8,70	34,50	253,70	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	70,00	4,80	0,90	16,20	92,40	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,60	1,20	29,50	149,10	

* При отсутствии изделия формованного из филе или фарша рыбы (рыбная палочка) из п/ф пром. производства, допущенного для использования в питании детей с 1,5 до 3-х лет, допускается замена на консервы из морепродуктов для питания детей раннего возраста ТУ 9273-002-17670153-07 или аналогичному (Приложение 6)

День 2 (Вторник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Фрукты и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Пудинг творожный с изюмом запеченный	85,00	10,80	7,60	11,80	163,00	81
Соус молочный (сладкий)	30,00	0,80	1,70	4,90	37,40	113
Молоко витаминизированное	150,00	4,20	4,80	6,20	84,00	127
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		16,20	22,70	29,90	392,10	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Икра из уваренных кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	45,00	0,90	4,00	3,50	53,50	4 или 4а
Суп овощной на бульоне из птицы	200,00	3,40	0,50	8,40	61,20	38
Птица отварная ⁵⁾	95,00	21,10	13,50	0,00	220,90	108
Соус сметанный	20,00	0,30	1,00	0,60	15,40	115а
Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	90,00	2,00	5,00	18,60	129,70	60
Компот из свежемороженых ягод	150,00	0,00	0,00	12,00	45,50	123
		27,70	24,00	43,10	526,20	

Полдник

Оладьи с яблоками**	110,00	8,00	5,40	37,10	221,20	137
Молоко сгущенное с сахаром	22,00	1,60	1,90	12,20	72,20	
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		14,60	13,10	56,70	399,60	

Ужин 1

Салат из моркови с яблоками с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	4,70	49,10	14
Омлет натуральный	80,00	6,30	7,20	2,60	99,90	77
Чай сладкий с лимоном	150,00	0,20	0,00	10,00	39,40	133
		6,90	10,40	17,30	188,40	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* Допускается замена на чай для детей раннего возраста

** При отсутствии блинницы заменить на булочку с яблоком с той же закладкой продуктов

День 3 (Среда)*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Каша пшенная с тыквой	150,00	5,50	7,90	21,70	180,40	69
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
Кофейный напиток на молоке витаминизированный	150,00	3,40	3,80	16,10	109,00	126
12, 82 15, 75 49, 20 388, 55						

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
0, 50 0, 10 10, 10 46, 00						

Обед

Салат зеленый с раст. маслом	45,00	0,60	3,20	1,00	35,50	7
Суп гороховый	185,00	5,30	0,50	14,90	94,20	35
Гренки для супов	15,00	2,30	0,20	14,60	71,40	47
Котлета рыбная любительская	80,00	17,90	2,50	4,80	109,30	86
Пюре картофельное	120,00	2,60	4,20	6,40	103,20	56
Компот из сухофруктов ⁷⁾ или ягод сублимационной сушки	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122 или 121
28, 90 10, 60 60, 00 486, 20						

Полдник

Салат из огурцов с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	1,20	34,80	17
Колбаски детские (сосиски) отварные*	49,00	7,80	10,80	0,10	120,10	97
Капуста тушеная	130,00	2,70	5,80	6,10	103,70	48
Кисель витаминизированный** ⁸⁾	150,00	0,00	0,00	14,70	60,00	118
10, 90 19, 80 22, 10 318, 60						

Ужин 1

Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ⁹⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	
Чай с молоком	150,00	1,20	1,20	8,80	48,50	134
11, 30 9, 80 28, 40 244, 30						

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6, 10 1, 80 42, 60 206, 80						

* При отсутствии колбасок (сосисок) детских, допущенных для использования в питании детей с 1,5 до 3 лет, допускается их замена консервами мясорастительными для питания детей раннего возраста ТУ 9217-001-17670153-07 (Приложение 7)

** При отсутствии киселя витаминизированного, разрешенного для использования в питании детей 1,5- 3 лет, допускается замена на сок фруктовый или овощной

День 4 (Четверг)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
Запеканка творожная с изюмом	90,00	12,70	8,70	10,60	174,20	80
Соус молочный (сладкий)	30,00	0,80	1,70	4,90	37,40	113
Молоко витаминизированное	150,00	4,20	4,80	6,20	84,00	127
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		18,00	23,70	27,70	398,60	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из помидоров с репчатым луком с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,90	20
Борщ с фасолью со сметаной	200,00	3,30	1,40	7,50	77,50	29
«Печень по-строгановски" (консервы мясорастительные для питания детей раннего возраста по ТУ 9217-001-17670153-07)	100,00	12,60	5,10	1,90	100,50	
Картофель отварной	110,00	2,30	3,40	12,90	115,60	54
Компот из свежих фруктов	150,00	0,10	0,10	13,40	52,00	124
		18,80	13,20	37,70	385,50	

Полдник

Салат из моркови с изюмом с раст. маслом	45,00	0,60	3,20	8,80	65,30	13
Пирожок печеный с капустой из п/ф промышленного производства или собственного производства	80,00	5,50	7,90	23,60	199,30	138
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		11,10	16,90	39,80	370,80	

Ужин 1

Салат из сельдерея с раст. маслом	45,00	0,40	3,30	1,60	38,60	24
Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	110,00	7,90	8,10	21,40	199,40	76
Фиточай* ⁴⁾	150,00	0,00	0,00	9,70	37,00	131
		8,30	11,40	32,70	275,00	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* Допускается замена на чай

День 5 (Пятница)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Омлет натуральный	80,00	6,30	7,20	2,60	99,90	77
Зеленый горошек отварной с маслом	40,00	2,00	2,40	3,40	43,20	3
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
Кофейный напиток из цикория с молоком	150,00	3,60	3,60	16,50	110,90	125
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		15,92	25,55	34,00	427,95	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из капусты и моркови с раст. маслом	45,00	0,70	3,20	2,20	40,60	11
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,40	1,90	12,20	94,70	32
Запеканка картофельная с отварным мясом	200,00	15,70	15,40	13,50	281,10	95
Соус сметанный	20,00	0,30	1,00	0,60	15,40	115а
Кисель витаминизированный* ⁸⁾	150,00	0,00	0,00	14,70	60,00	118
		20,10	21,50	43,20	491,80	

Полдник

Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	11,30	6,00	5,20	119,20	88
Фиточай** ⁴⁾	150,00	0,00	0,00	9,70	37,00	131
		11,30	6,00	14,90	156,20	

Ужин 1

Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф промышленного производства***	70,00	4,10	4,30	23,30	143,60	135
Чай с молоком	150,00	1,20	1,20	8,80	48,50	134
		5,30	5,50	32,10	192,10	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	55,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* При отсутствии концентрата киселя витаминизированного, разрешенного для использования в питании детей с 1,5, допускается замена на сок фруктовый или овощной

** Допускается замена на чай

*** При отсутствии полуфабриката промышленного производства, разрешенного для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается замена на пирожок с джемом

День 6 (Понедельник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/п, ккал	№ рецепту-ры
Фрукты и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Каша быстрого приготовления для питания детей раннего возраста (Приложение 5)	150,00	5,50	4,70	27,20	169,20	
Какао-напиток витаминизированный	150,00	4,60	4,80	16,80	127,40	117
Бутерброды с сыром	30,00	3,50	7,40	8,00	114,30	1
		13,90	17,20	58,90	443,80	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из огурцов с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	1,20	34,80	17
Суп рыбный из консервов	200,00	8,10	2,10	13,30	120,70	42
Пельмени для питания детей из п/ф пром. производства*	150,00	16,70	13,80	38,40	391,90	101
Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
Компот из свежемороженой ягод	150,00	0,00	0,00	12,00	45,50	123
		25,40	19,70	66,90	607,10	

Полдник

Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ⁹⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
Вафли с фруктово-ягодными начинками витаминизированные**	24*	0,70	0,80	18,60	85,00	
		10,70	10,60	45,30	324,20	

Ужин 1

Картофель, запеченный в сметане	105,00	2,60	1,90	13,70	104,40	51
Салат из помидоров свежих с раст. маслом	45,00	0,40	6,80	1,60	69,30	25
Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129
		3,40	8,90	27,10	230,50	
Хлеб зерновой на весь день	70,00	4,80	0,90	16,20	92,40	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,60	1,20	29,50	149,10	

* При отсутствии п/ф, разрешенных для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается их замена консервы мясорастительными для питания детей раннего возраста ТУ 9217-001-17670153-07 (Приложение 7)

** Допускается изменять выход блюда в пределах 16-36 г

День 7 (Вторник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Омлет натуральный с сыром	80,00	7,40	7,90	2,40	109,50	78
Икра из уваренных кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	45,00	0,90	4,00	3,50	53,50	4 или 4а
Кофейный напиток витаминизированный	150,00	3,40	3,80	16,10	109,00	126
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	

12, 10 24, 30 29, 00 379, 70

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
---	--------	------	------	-------	-------	-----

0, 50 0, 10 10, 10 46, 00

Обед

Салат из свежих овощей с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	1,30	36,50	22
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	200,00	3,50	0,50	14,50	85,60	34
Птица отварная ⁵⁾	95,00	21,10	13,50	0,00	220,90	108
Рис отварной с овощами	100,00	2,00	3,30	15,30	113,20	58
Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
Компот из свежих фруктов	150,00	0,10	0,10	13,40	52,00	124

27, 40 21, 20 46, 50 522, 40

Полдник

Тефтели рыбные	80,00	9,30	3,60	6,40	93,30	90
Пюре картофельное	120,00	2,60	4,20	6,40	103,20	56
Огурец свежий	40,00	0,30	0,00	1,00	5,60	
Кисель витаминизированный* ⁸⁾	150,00	0,00	0,00	14,70	60,00	118

12, 20 7, 80 28, 50 262, 10

Ужин 1

Каша пшенная с тыквой	100,00	3,70	5,30	14,40	120,30	69
Кисломолочный напиток ⁶⁾	150,00	4,20	4,80	6,20	88,50	119

7, 90 10, 10 20, 60 208, 80

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6, 10 1, 80 42, 60 206, 80

* При отсутствии концентрата киселя витаминизированного, разрешенного для использования в питании детей с 1,5 до 3 лет, допускается замена на сок фруктовый или овощной

День 8 (Среда)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Фрукты и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
Каша быстрого приготовления для питания детей раннего возраста (Приложение 5)	150,00	7,70	5,00	26,10	181,20	
Фиточай* ⁴⁾	150,00	0,00	0,00	9,70	37,00	131
Бутерброд с сыром	30,00	3,50	7,40	8,00	114,30	1
		11,40	12,60	49,70	360,70	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из помидоров с репчатым луком с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,90	20
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,70	1,90	10,20	72,80	44
Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	90,00	14,20	13,40	3,60	191,90	91
Картофель отварной, запеченный с раст. маслом	115,00	2,30	3,80	15,30	124,00	53
Компот из свежемороженых ягод	150,00	0,00	0,00	12,00	45,50	123
		20,70	22,30	43,10	474,10	

Полдник

Суфле творожное	80,00	11,40	7,20	9,80	154,20	82
Соус молочный (сладкий)	20,00	0,50	1,20	3,20	24,90	113
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		16,90	14,20	20,40	285,30	

Ужин 1

Колбаса вареная детская отварная**	50,00	8,60	7,80	0,10	104,50	96
Зеленый горошек отварной	50,00	1,60	0,10	3,30	20,00	3а
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
		10,30	7,90	13,10	161,50	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* Допускается замена на чай для детей раннего возраста

** При отсутствии колбасы вареной детской, разрешенной для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается их замена консервами мясорастительными для питания детей раннего возраста ТУ 9217-001-17670153-07 (Приложение 7)

День 9 (Четверг)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Каша гречневая молочная жидкая	150,00	5,20	7,80	18,70	166,80	64
Кофейный напиток из цикория с молоком	150,00	3,60	3,60	16,50	110,90	125
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
9,20 20,00 43,10 390,10						

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
0,50 0,10 10,10 46,00						

Обед

Сельдь с луком и раст. маслом или салат из кальмаров с раст. маслом	30,00	3,70	3,60	0,60	49,80	26
Щи из шпината со сметаной	200,00	2,40	3,80	2,80	75,60	31
Яйцо куриное диетическое отварное к первому блюду	10,00	1,30	1,20	0,10	15,70	
Тефтели мясокрупные	90,00	11,40	8,50	5,80	151,90	106
Свекла тушеная	125,00	2,00	3,70	10,20	85,70	59
Компот из сухофруктов ⁷⁾	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122
21,00 20,80 37,80 451,30						

Полдник

Салат из моркови с яблоками с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	4,70	49,10	14
Пудинг рисовый	70,00	2,90	4,70	18,60	129,60	74
Соус сладкий из кураги	30,00	0,20	0,00	3,30	19,60	114
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
8,50 13,70 34,00 304,50						

Ужин 1

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	45,00	0,90	4,50	3,50	58,60	10
Котлета рыбная любительская	55,00	12,30	1,70	3,30	75,10	86
Пюре картофельное	125,00	2,70	4,40	6,70	107,50	56
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
16,00 10,60 23,20 278,20						

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6,10 1,80 42,60 206,80

День 10 (Пятница)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Фрукты и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Каша пшеничная молочная жидкая	150,00	5,10	7,80	19,40	168,70	68
Какао-напиток витаминизированный на молоке	150,00	4,60	4,80	16,80	127,40	117
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	

10,10 21,20 43,20 403,80

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
---	--------	------	------	-------	-------	-----

0,50 0,10 10,10 46,00

Обед

Салат из отварной свеклы с чесноком с раст. маслом	45,00	0,70	3,20	3,80	46,20	18
Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,80	2,00	15,50	112,50	34
Голубцы ленивые с отварным мясом	205,00	15,00	15,00	19,20	273,10	92
Компот из свежих фруктов	150,00	0,10	0,10	13,40	52,00	124

19,60 20,30 51,90 483,80

Полдник

Салат фруктовый	45,00	0,30	0,10	6,10	26,50	12
Ватрушка с творогом	115,00	12,10	12,50	38,10	330,40	136
Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129

12,80 12,80 56,00 413,70

Ужин 1

Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	100,00	3,00	5,00	15,70	119,70	70
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132

3,10 5,00 25,40 156,70

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6,10 1,80 42,60 206,80

День 11 (Понедельник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Каша быстрого приготовления для питания детей раннего возраста (Приложение 5)	150,00	5,00	4,70	14,10	118,10	
Бутерброд с сыром	30,00	3,50	7,40	8,00	114,30	1
Чай с молоком	150,00	1,20	1,20	8,80	48,50	134

10,00 13,60 38,70 318,50

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
---	--------	------	------	-------	-------	-----

0,50 0,10 10,10 46,00

Обед

Икра из уваренных кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	45,00	0,90	4,00	3,50	53,50	4 или 4а
Суп овсяный на мясном бульоне	200,00	4,00	2,60	10,70	101,60	40
Гуляш в сметанном соусе	90,00	9,20	6,60	1,90	103,30	93
Вермишель с маслом	80,00	3,10	3,30	16,70	110,60	75
Компот из сухофруктов ⁷⁾	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122

17,40 16,50 51,10 441,60

Полдник

Салат из кальмаров с яблоками с раст. маслом	45,00	5,80	4,40	2,50	72,90	8
Пирожок печеный с капустой промышленного производства или собственного производства	80,00	5,50	7,90	23,60	199,30	138
Молоко витаминизированное	150,00	4,20	4,80	6,20	84,00	127
Зефир витаминизированный	20,00	0,20	0,00	16,30	62,00	

15,70 17,10 48,60 418,20

Ужин 1

Пудинг манный	115,00	5,60	7,60	27,80	205,70	73
Соус молочный сладкий	30,00	1,20	1,00	2,40	35,30	113
Сыр порционный	10,00	2,60	2,70	0,00	35,20	27
Кисломолочный напиток ⁶⁾	150,00	4,20	4,80	6,20	88,50	119

13,60 16,10 36,40 364,70

Хлеб зерновой на весь день	70,00	4,80	0,90	16,20	92,40	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6,60 1,20 29,50 149,10

День 12 (Вторник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	150,00	4,50	7,50	23,50	179,50	70
Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150,00	3,40	3,80	16,10	109,00	126
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		8,30	19,90	47,50	400,90	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат зеленый с огурцом с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	1,00	34,60	6
Суп с клецками на бульоне из птицы	200,00	5,10	1,70	16,90	114,20	43
Суфле из отварной птицы ⁵⁾	85,00	17,70	15,20	3,80	201,10	109 или 110
Картофель, запеченный в сметане	100,00	2,70	2,00	14,30	109,40	51
Компот из свежемороженных ягод	150,00	0,00	0,00	12,00	45,50	123
		26,00	22,10	48,00	504,80	

Полдник

Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ⁹⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		10,00	9,80	26,70	239,20	

Ужин 1

Колбаски детские (сосиски) отварные*	49,00	7,80	10,80	0,10	120,10	97
Капуста тушеная	90,00	1,90	4,00	4,20	71,80	48
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
		9,80	14,80	14,00	228,90	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* При отсутствии колбасок (сосисок) детских, разрешенных для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается их замена консервами мясорастительными для питания детей раннего возраста ТУ 9217-001-17670153-07 (Приложение 7)

День 13 (Среда)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	100,00	7,10	7,40	19,50	181,30	76
Салат из помидоров с репчатым луком с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,90	20
Какао-напиток витаминизированный на молоке	150,00	4,60	4,80	16,80	127,40	117
		12,50	15,70	46,10	386,20	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	2,10	38,90	10
Суп фасолевый	200,00	5,80	0,70	19,20	118,10	45
Тефтели из говядины	90,00	14,10	12,10	5,50	190,10	105
Каша гречневая рассыпчатая	85,00	4,80	4,10	23,30	153,30	65
Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
Компот из сухофруктов ⁷⁾ или ягод сублимационной сушки	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122 или 121
		25,50	20,70	70,40	587,20	

Полдник

Запеканка рисовая с изюмом	80,00	3,10	3,30	20,40	127,10	63
Соус клюквенный	30,00	0,00	0,00	4,40	17,50	111
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		8,10	9,10	32,20	250,80	

Ужин 1

Тефтели из рыбы	60,00	11,90	2,40	3,20	74,30	90
Пюре картофельное	125,00	2,70	4,40	6,70	107,50	56
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
		14,70	6,80	19,60	218,80	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6,10 1,80 42,60 206,80

День 14 (Четверг)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту-ры
Плоды и ягоды свежие	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	140
Омлет натуральный	80,00	6,30	7,20	2,60	99,90	77
Зеленый горошек отварной с маслом	40,00	2,00	2,40	3,40	43,20	3
Фиточай* ⁴⁾	150,00	0,00	0,00	9,70	37,00	131
		8,50	9,80	20,60	203,60	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из огурцов с р/м	45,00	0,20	1,80	0,90	21,00	17
Щи со сметаной	200,00	1,70	1,30	7,40	49,30	30
Жаркое по-домашнему	200,00	10,10	10,30	18,50	231,80	94
Компот из свежемороженных ягод	150,00	0,00	0,00	12,00	45,50	123
		12,00	13,40	38,80	347,60	

Полдник

Оладьи с яблоками**	110,00	8,00	5,40	37,10	221,20	137
Соус молочный (сладкий)	30,00	0,80	1,70	4,90	37,40	113
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		13,80	12,90	49,40	364,80	

Ужин 1

Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	100,00	3,30	5,50	11,30	108,20	67
Пряник витаминизированный	40,00	2,50	2,90	28,10	148,80	
Кисель витаминизированный*** ⁸⁾	150,00	0,00	0,00	14,70	60,00	118
		5,80	8,40	54,10	317,00	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	55,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* Допускается замена на чай для детей раннего возраста

** При отсутствии блинницы заменить на булочку с яблоком

*** При отсутствии киселя витаминизированного, разрешенного для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается замена на сок фруктовый или овощной

День 15 (Пятница)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту- ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Сырники творожные, запеченные	80,00	13,70	10,80	10,40	199,90	83
Соус молочный (сладкий)	30,00	0,80	1,70	4,90	37,40	113
Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
Молоко витаминизированное	150,00	4,20	4,80	6,20	84,00	127
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
22,72 29,65 33,90 499,95						

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
0,50 0,10 10,10 46,00						

Обед

Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,40	21
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,10	1,70	5,40	65,00	28
Суфле из отварного мяса запеченное	90,00	16,40	17,30	5,10	242,30	104
Соус сметанный	20,00	0,30	1,00	0,60	15,40	115а
Пюре картофельное	120,00	2,60	4,20	6,40	103,20	56
Компот из сухофруктов ⁷⁾	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122
23,10 27,40 37,80 537,90						

Полдник

Винегрет с раст. маслом	100,00	1,60	5,20	8,40	91,50	2
Котлета рыбная паровая	80,00	20,30	0,70	5,20	100,70	87
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
22,00 5,90 23,30 229,20						

Ужин 1

Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф промышленного производства*	70,00	4,10	4,30	23,30	143,60	135
Чай сладкий с молоком	150,00	2,30	2,40	13,30	82,00	134
6,40 6,70 36,60 225,60						
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	55,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6,10 1,80 42,60 206,80						

* При отсутствии полуфабриката промышленного производства разрешенных для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается замена на пирожок с джемом

День 16 (Понедельник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/цв, ккал	№ рецепту- ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Каша быстрого приготовления для питания детей раннего возраста (Приложение 5)	150,00	5,50	4,70	27,20	169,20	
Какао-напиток витаминизированный на молоке	150,00	4,60	4,80	16,80	127,40	117
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		10,50	18,10	51,90	409,00	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с раст. маслом	45,00	0,60	3,20	1,80	38,50	9
Щи из шпината со сметаной	200,00	2,40	3,80	2,80	75,60	31
Яйцо куриное диетическое к первому блюду	10,00	1,30	1,20	0,10	15,70	
Котлета мясная рубленая паровая	95,00	14,00	5,60	5,20	118,80	99
Картофель и овощи, тушенные в соусе	130,00	2,70	4,60	12,10	122,60	52
Компот из свежих фруктов	150,00	0,10	0,10	13,40	52,00	124
		21,10	18,50	35,40	423,20	

Полдник

Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ⁹⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
Печенье витаминизированное ³⁾	20,00	4,10	2,30	13,20	94,00	
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		14,10	12,10	39,90	333,20	

Ужин 1

Салат из моркови с яблоками с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	4,70	49,10	14
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	100,00	2,60	9,70	6,80	129,20	49
Компот из кураги	150,00	0,80	0,00	20,20	80,60	122
		3,80	12,90	31,70	258,90	

Хлеб зерновой на весь день	70,00	4,80	0,90	16,20	92,40	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

6,60 1,20 29,50 149,10

День 17 (Вторник)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту- ры
Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
Зеленый горошек отварной	45,00	1,40	0,10	2,90	18,00	3а
Омлет натуральный с сыром	80,00	7,40	7,90	2,40	109,50	78
Молоко витаминизированное	150,00	4,20	4,80	6,20	84,00	127
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		13,40	21,40	19,40	323,90	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из помидоров с репчатым луком с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,90	20
Суп рыбный	200,00	12,70	0,60	9,20	105,40	41
Печень по-строгановски (консервы для питания детей раннего возраста по ТУ 9217-001-17670153-07)	100,00	10,10	4,00	2,50	85,10	
Пюре картофельное	120,00	2,60	4,20	6,40	103,20	56
Компот из сухофруктов ⁷⁾ или ягод сублимационной сушки	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122 или 121
		26,10	12,00	38,40	406,20	

Полдник

Салат из сельдерея с раст. маслом	45,00	0,40	3,30	1,60	38,60	24
Колбаски детские (сосиски) отварные*	49,00	7,80	10,80	0,10	120,10	97
Капуста тушеная	130,00	2,90	6,30	6,50	111,70	48
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
		11,20	20,40	17,90	307,40	

Ужин 1

Салат из кальмаров с яблоками с раст. маслом	45,00	5,80	4,40	2,50	72,90	8
Картофель отварной запеченный с маслом	95,00	2,00	2,70	13,00	100,40	55
Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129
		8,20	7,30	27,30	230,10	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* При отсутствии колбасок (сосисок) детских, разрешенных для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается их замена консервами мясорастительными для питания детей раннего возраста ТУ 9217-001-17670153-07 (Приложение 7)

День 18 (Среда)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту- ры
Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	150,00	5,00	8,20	17,00	162,30	67
Кофейный напиток из цикория с молоком	150,00	3,60	3,60	16,50	110,90	125
Бутерброд с сыром	30,00	3,50	7,40	8,00	114,30	1
		12,40	19,50	48,40	420,40	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из свежих огурцов со сладким перцем с раст. маслом	45,00	0,40	3,20	1,20	34,90	23
Суп овощной на бульоне из птицы	200,00	3,40	0,50	8,50	53,00	38
Суфле из отварной птицы ⁵⁾	90,00	12,40	8,80	3,40	148,70	109 или 110
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	145,00	3,80	14,10	9,80	187,30	49
Компот из свежемороженых ягод	150,00	0,00	0,00	12,00	45,50	123
		20,00	26,60	34,90	469,40	

Полдник

Салат из отварной свеклы с чесноком с раст. маслом	45,00	0,70	3,20	3,80	46,20	18
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	130,00	13,00	11,20	16,20	220,10	89
Кисель витаминизированный* ⁸⁾	150,00	0,00	0,00	14,70	60,00	118
		13,70	14,40	34,70	326,30	

Ужин 1

Суфле творожное	65,00	9,30	5,80	8,00	125,30	82
Соус молочный (сладкий)	20,00	0,80	0,70	1,60	23,50	113
Кисломолочный напиток ⁶⁾	150,00	4,20	4,80	6,20	88,50	119
		235	14,30	11,30	15,80	237,30

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* При отсутствии киселя витаминизированного, разрешенного для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается замена на сок фруктовый или овощной

День 19 (Четверг)

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту- ры
Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
Каша быстрого приготовления для питания детей раннего возраста (Приложение 5)	150,00	7,30	4,90	27,90	184,30	
Какао-напиток витаминизированный на молоке	150,00	4,60	4,80	16,80	127,40	117
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		12,20	18,20	50,70	414,70	

Завтрак 2

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Обед

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом	45,00	0,70	3,20	2,10	40,40	10
Суп-пюре из разных овощей	200,00	2,80	4,30	12,50	106,60	46
Фрикадельки мясные	90,00	13,50	10,10	5,50	169,20	107
Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
Вермишель с маслом	80,00	3,10	3,30	16,70	110,60	75
Компот из сухофруктов ⁷⁾	150,00	0,20	0,00	18,30	72,60	122
		20,50	21,50	57,10	513,60	

Полдник

Салат из моркови с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	4,40	47,70	15
Пирожок печеный с яблоком	80,00	5,20	8,50	29,90	231,60	139
Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
		10,70	17,50	41,70	385,50	

Ужин 1

Омлет натуральный	80,00	6,30	7,20	2,60	99,90	77
Кисель витаминизированный* ⁸⁾	150,00	0,00	0,00	14,70	60,00	118
Зефир витаминизированный	20,00	0,20	0,00	16,30	62,00	
		6,50	7,20	33,60	221,90	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

* При отсутствии концентрата киселя витаминизированного, разрешенного для использования в питании детей с 1,5 лет, допускается замена на сок фруктовый или овощной

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецепту- ры
Фрукты и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
Запеканка творожная	75,00	10,20	6,80	7,40	136,00	80
Соус молочный (сладкий)	30,00	0,80	1,70	4,90	37,40	113
Молоко витаминизированное	150,00	4,20	4,80	6,20	84,00	127
Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
		15,50	21,80	24,50	360,40	

Сок фруктовый или овощной ²⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
		0,50	0,10	10,10	46,00	

Салат из помидоров с репчатым луком с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	2,00	39,90	20
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200,00	3,40	1,90	12,20	94,70	32
Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	200,00	15,70	14,20	16,50	266,10	100
Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129
		20,00	19,50	42,50	457,50	

Салат витаминный с раст. маслом	45,00	0,50	3,20	3,50	45,40	5
Кнели рыбные отварные	95,00	23,30	1,40	2,60	98,00	85
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,00	9,70	37,00	132
		23,90	4,60	15,80	180,40	

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	100,00	3,20	5,10	13,20	111,60	66
Компот из сухофруктов ⁷⁾ или ягод сублимационной сушки	150,00	0,10	0,00	13,30	51,90	122 или 121
		3,30	5,10	26,50	163,50	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	70,00	4,30	1,50	29,30	150,10	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	30,00	1,80	0,30	13,30	56,70	
Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		6,10	1,80	42,60	206,80	

¹⁾ Кисломолочный продукт, обогащенный лакто- и/или бифидобактериями (количество не менее 2×10^7 КОЕ/г), в т.ч. биойогурт. Биокефир и т.п. продукция с товарными знаками "Агуша", "Активиа", "BioVit", "Neo", "Тёма" и другие аналогичные продукты. Допускается включать в рацион питания изделия массой до 125 г. (Приложение 2)

²⁾ Сок фруктовый или овощной - сок прямого отжима или сок восстановленный витаминизированный. Допускается использование витаминизированных нектаров и соко-держащих напитков из плодов и ягод, изготовление соков из которых не практикуется (например, нектар вишневый и т.п)

³⁾ Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-36 г

⁴⁾ Под чаями из растительного сырья (фиточаями) понимают чаи (горячие напитки), приготовленные путем заваривания кипящей водой специальных (для дошкольного и школьного питания) смесей из различных частей пищевых, пряно-ароматических и лекарственных (без выраженного фармакологического действия) растений (предпочтительно-в фильтр-пакетах для индивидуальной заварки), а также горячие напитки приготовленные из растительных экстрактов, сиропов или бальзамов (напр., "Иремель"), допущенных Управлением Роспотребнадзора по г. Москве для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах. (Приложение 3)

⁵⁾ В течение 4-х недель при приготовлении блюд из птицы необходимо использовать, чередуя, разное сырье - цылят бройлеров (1-й категории потрошенных или полуфабрикаты их них) и индейку (филе или полуфабрикат готового изделия). Не допускается использование одного и того же вида сырья два раза подряд

⁶⁾ Кисломолочный напиток-кефир, ряженка, биокефир с м.д.ж. 3,2%. Не допускается использование одного и того же наименования два раза подряд. (Приложение 8)

⁷⁾ В течение 4-х недель при приготовлении компотов из сухофруктов необходимо чередовать курагу, чернослив, изюм, а также другие сухофрукты и их смеси. Не допускается использование одного и того же наименования сухофруктов два раза подряд

⁸⁾ Кисель витаминизированный - кисель, приготовленный из быстрорастворимого концентрата киселя с комплексом витаминов (витамины С, группы В и др.)

⁹⁾ Изделие творожное с фруктовым наполнителем - творог, творожный продукт, варк с м.д.ж. 0-9%, допущенные Управлением Роспотребнадзора по г. Москве для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (Приложение 4)

5.2. РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ С 12/24-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ДООУ

День 1 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Фрукты и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	6,60	9,00	20,60	187,00	33
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	117
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			16,12	26,95	51,10	509,05	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128,00
Итого			0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,00	1,00	4,30	2,90	54,20	11
	Суп крестьянский со сметаной	250,00	3,00	2,00	16,50	115,10	37
	Котлета мясная натуральная рубленая, запеченная с соусом молочным	100,00	14,30	13,40	5,50	199,80	98
	Рагу овощное	145,00	3,60	4,90	14,00	122,10	57
	Компот из свежих фруктов	180,00	0,10	0,10	16,10	62,40	124
Итого			22,00	24,70	55,00	553,60	
Полдник	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	2,60	52,50	21
	Изделие формованное из филе или фарша рыбы (рыбная палочка) запеченная из п/ф пром. производства для дошкольного и школьного питания (ТУ 9266-134-00472124-04)	50,00	14,00	1,70	0,00	65,50	84
	Пюре картофельное	160,00	3,50	5,60	8,60	137,60	56
	Отвар шиповника	180,00	0,50	0,20	14,10	68,20	129
Итого			18,70	11,80	25,30	323,80	
Ужин 1	Каша гречневая молочная жидкая	200,00	7,00	10,40	25,00	222,40	54
	Печенье витаминизированное ²⁾	20,00	4,10	2,30	13,20	94,00	
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			13,80	13,20	58,70	411,10	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день		105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день		40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 2 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Пудинг творожный с изюмом запеченный	130,00	16,60	11,60	18,00	249,30	81
	Джем	20,00	0,10	0,00	13,80	53,00	
	Фиточай ³⁾	180,00	0,00	0,00	11,70	44,30	131
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			17,00	20,10	49,50	449,60	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Икра из уваренных кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)	60,00	1,10	5,30	4,60	71,40	4 или 4а
	Суп овощной на бульоне из птицы	250,00	4,30	0,60	10,40	76,50	38
	Птица отварная ⁵⁾	95,00	21,10	13,50	0,00	220,90	108
	Соус сметанный	25,00	0,40	1,20	0,70	19,20	115а
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100,00	2,20	5,60	20,70	144,20	60
	Компот из свежемороженых ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	123
Итого			29,10	26,20	50,80	586,80	
Полдник	Оладьи с яблоками*	110,00	8,00	5,40	37,10	221,20	137
	Молоко сгущенное с сахаром	25,00	1,80	2,10	13,90	82,00	
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			15,20	13,70	58,90	417,10	
Ужин 1	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,00	0,60	4,30	6,30	65,50	
	Омлет натуральный	100,00	7,80	9,10	3,20	124,90	14
	Чай сладкий с лимоном	180,00	0,20	0,00	12,00	47,30	77
Итого			10,60	14,50	30,70	288,00	133
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

* При отсутствии блинницы заменить на булочку с яблоком

День 3 (Среда)	Наименование блюда	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту- ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
	Каша пшенная с тыквой	200,00	7,40	10,50	28,90	240,60	69
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
	Кофейный напиток на молоке витаминизированный	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	126
Итого			15,42	19,05	59,50	470,55	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
	Итого		0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат зеленый с растительным маслом	60,00	0,80	4,30	1,30	47,30	7
	Суп гороховый	235,00	6,70	0,60	18,90	119,70	35
	Гренки для супа	15,00	2,30	0,20	14,60	71,40	47
	Котлета рыбная любительская	90,00	20,10	2,80	5,40	123,00	86
	Пюре картофельное	160,00	3,50	5,60	8,60	137,60	56
	Компот из сухофруктов или ягод сублимационной сушки ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122 или 121
Итого			33,70	13,50	70,70	586,10	
Полдник	Салат из огурцов с раст. маслом	60,00	0,30	0,00	0,60	4,60	17
	Колбаски детские (сосиски) отварные	49,00	7,80	10,80	0,10	120,10	97
	Капуста тушеная	140,00	2,90	6,30	6,50	111,70	48
	Кисель витаминизированный ⁸⁾	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	118
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином) ⁹⁾	20,00	1,90	3,90	12,10	88,40	
Итого			12,90	21,00	36,90	396,80	
Ужин 1	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ¹⁰⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40,00	5,10	4,60	0,30	62,80	
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	133
Итого			10,20	8,60	31,30	240,10	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
	Вода питьевая детская на весь день	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 4 (Четверг)	Наименование блюда	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту- ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Запеканка творожная с изюмом	135,00	19,10	13,10	15,90	261,20	80
	Паста шоколадно-ореховая (изделие кондитерское про- мышленного производства)	20,00	1,60	6,10	11,30	107,20	
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	133
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			21,10	27,70	44,90	515,70	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	2,70	53,20	20
	Борщ с фасолью со сметаной	250,00	4,10	1,80	9,30	96,80	29
	Печень, тушенная в сметане	100,00	15,70	6,30	2,40	125,60	103
	Картофель отварной	135,00	2,60	3,80	14,50	130,00	54
	Компот из свежих фруктов	180,00	0,10	0,10	16,10	62,40	124
Итого			23,20	16,30	45,00	468,00	
Полдник	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60,00	0,80	4,20	11,70	87,10	13
	Пирожок печеный с капустой из п/ф промышленного производства или собственного производства	80,00	5,50	7,90	23,60	199,30	138
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			11,70	18,30	43,20	400,30	
Ужин 1	Салат из сельдерея с растительным маслом	60,00	0,50	4,40	2,20	51,50	24
	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	135,00	9,60	9,90	26,30	244,70	76
	Фиточай ³⁾	180,00	0,00	0,00	11,70	44,30	131
Итого			10,10	14,30	40,20	340,50	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутри- ентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриента- ми на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 5 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
	Омлет натуральный	80,00	6,30	7,20	2,60	99,90	77
	Зеленый горошек отварной с маслом	40,00	2,00	2,40	3,40	43,20	3
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180,00	4,30	4,30	19,80	133,10	125
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			16,62	26,25	37,30	450,15	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный не сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128,00
	Итого		0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,00	1,00	4,30	2,90	54,20	11
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250,00	4,20	2,40	15,30	118,40	32
	Запеканка картофельная с отварным мясом	220,00	18,70	18,40	16,00	334,30	95
	Соус сметанный	25,00	0,50	1,40	0,90	23,10	115a
	Кисель витаминизированный ⁸⁾	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	118
Итого			24,40	26,50	52,70	602,00	
Полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	165,00	15,50	8,20	7,10	163,90	88
	Огурец консервированный	35,00	0,30	0,00	0,60	4,60	
	Ирис витаминизированный с железом и кальцием	30,00	0,90	1,80	22,50	108,00	
	Фиточай ³⁾	180,00	0,00	0,00	11,70	44,30	131
Итого			16,70	10,00	41,90	320,80	
Ужин 1	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф промышленного производства	140,00	8,30	8,60	46,50	287,20	135
	Чай сладкий с молоком	180,00	2,80	2,90	15,90	98,30	134
Итого			11,10	11,50	62,40	385,50	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	75,00	5,80	2,00	39,90	204,80	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 6 (Понедельник)		Наименование блюда	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту- ры
Завтрак 1		Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
		Завтрак зерновой витаминизированный ¹¹⁾	200,00	7,30	6,20	36,30	225,60	61
		Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,00	52,80	27
		Какао-напиток витаминизированный	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	117
		Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
				17,10	24,40	62,40	534,20	
Завтрак 2		Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого				0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед		Салат из огурцов с растительным маслом	60,00	0,50	4,30	1,60	46,40	17
		Суп рыбный из консервов	250,00	10,20	2,60	16,60	150,80	42
		Пельмени для питания детей из п/ф пром. производства	200,00	14,60	14,80	4,90	212,70	101
		Соус томатный с маслом сливочным	25,00	0,30	0,70	2,40	14,20	116
		Компот из свежемороженых ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	123
Итого				25,60	22,40	39,90	478,70	
Полдник		Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ¹⁰⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
		Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
		Вафли с фруктово-ягодными начинками витаминизированные	24*	0,70	0,80	18,60	85,00	
Итого				11,10	11,00	45,80	331,90	
Ужин 1		Картофель, запеченный в сметане	105,00	2,60	1,90	13,70	104,40	51
		Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	2,70	53,20	25
		Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129
Итого				3,70	6,40	28,20	214,40	
		Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	9,20	1,80	30,90	51,66	
		Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
		Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

* Допускается изменять выход блюда в пределах 16-36 г

День 7 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
	Омлет натуральный с сыром	80,00	7,40	7,90	2,40	109,50	78
	Икра из уваренных кабачков пром. производства (для питания детей и подростков) с раст. маслом	50,00	0,90	6,00	3,70	73,20	4 или 4а
	Кофейный напиток витаминизированный	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	126
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			12,80	27,00	32,40	421,20	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
Итого			0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	1,70	48,70	22
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250,00	4,40	0,70	18,20	107,00	34
	Птица отварная ⁵⁾	95,00	21,10	13,50	0,00	220,90	108
	Рис отварной с овощами	130,00	2,90	4,70	22,10	163,40	58
	Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
	Компот из свежих фруктов	180,00	0,10	0,10	16,10	62,40	124
Итого			29,40	23,90	60,10	616,60	
Полдник	Тефтели рыбные	80,00	9,30	3,60	6,40	93,30	90
	Пюре картофельное	160,00	3,50	5,60	8,60	137,60	56
	Огурец консервированный	35,00	0,30	0,00	0,60	4,60	
	Кисель витаминизированный ⁸⁾	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	118
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (гемоглобином) ⁹⁾	20,00	1,90	3,90	12,10	88,40	
Итого			15,00	13,10	45,30	395,90	
Ужин 1	Каша пшеничная с тыквой	200,00	7,40	10,50	28,90	240,60	69
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
Итого			12,40	16,30	36,30	346,80	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 8 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Мюсли с молоком ¹²⁾	200,00	10,30	6,70	34,80	241,60	71
	Фиточай ³⁾	180,00	0,00	0,00	11,70	44,30	131
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,00	52,80	27
Итого			14,50	19,20	52,50	441,70	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	2,70	53,20	20
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250,00	4,70	2,40	12,70	91,00	44
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100,00	15,10	14,20	3,80	203,20	91
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	130,00	2,70	4,30	17,30	140,20	53
	Компот из свежемороженых ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	123
Итого			23,20	25,20	50,90	542,20	
Полдник	Суфле творожное	140,00	20,00	12,60	17,20	269,90	82
	Джем	20,00	0,10	0,00	13,80	53,00	
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			25,50	18,80	38,90	436,80	
Ужин 1	Колбаса вареная детская отварная	50,00	8,60	7,80	0,10	104,50	96
	Зеленый горошек отварной	60,00	1,90	0,10	3,90	24,00	3а
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			10,60	7,90	15,70	172,80	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 9 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
	Каша гречневая молочная жидкая	200,00	7,00	10,40	25,00	222,40	64
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180,00	4,30	4,30	19,80	133,10	125
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
	Батончик фруктово-ореховый ¹³⁾	25,00	1,20	2,40	13,60	82,80	
Итого			12,90	25,70	66,30	550,70	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
Итого			0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом или салат из кальмаров с раст.маслом	35,00	4,30	4,20	0,70	58,10	26
	Щи из шпината со сметаной	250,00	3,00	4,70	3,50	94,50	31
	Яйцо куриное диетическое отварное к первому блюду	10,00	1,30	1,20	0,10	15,70	
	Тефтели мясокрупяные	100,00	12,60	9,50	6,50	168,70	106
	Свекла тушеная	130,00	2,10	3,90	10,60	89,10	59
	Компот из сухофруктов ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122
Итого			23,60	23,50	43,30	513,20	
Полдник	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,00	0,60	4,30	6,30	65,50	14
	Пудинг рисовый	100,00	4,20	6,70	26,60	185,10	74
	Соус плодовый	50,00	0,00	0,00	4,90	20,00	111
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			10,20	17,20	45,70	384,50	
Ужин 1	Салат из морской капусты промышленного производства	60,00	0,50	4,30	2,90	51,90	16
	Котлета рыбная любительская	95,00	21,20	3,00	5,70	129,80	86
	Пюре картофельное	130,00	2,80	4,60	7,00	111,80	56
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			24,60	11,90	27,30	337,80	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 10 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Каша пшеничная молочная жидкая	200,00	6,80	10,40	25,90	224,90	68
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	117
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			12,70	24,60	52,00	480,70	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60,00	1,00	4,20	5,00	61,70	18
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250,00	4,70	2,50	19,40	140,60	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	230,00	15,40	15,40	19,70	279,70	92
	Компот из свежих фруктов	180,00	0,10	0,10	16,10	62,40	124
Итого			21,20	22,20	60,20	544,40	
Полдник	Салат фруктовый	60,00	0,40	0,20	8,10	35,30	12
	Ватрушка с творогом	115,00	12,10	12,50	38,10	330,40	136
	Отвар шиповника	180,00	0,50	0,20	14,10	68,20	129
Итого			13,00	12,90	60,30	433,90	
Ужин 1	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200,00	6,00	10,00	31,30	239,30	70
	Паста шоколадно-ореховая (кондитерское изделие промышленного производства)	20,00	1,60	6,10	11,30	107,20	
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			7,70	16,10	54,30	390,80	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	289,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 11 (Понедельник)	Наименование блюда	Вы- ход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту- ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
	Завтрак сухой из круп витаминизированный с молоком ¹⁴⁾	200,00	6,70	6,30	18,80	157,50	62
	Сыр порционный	15,00	6,70	6,30	0,00	52,80	27
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			13,90	21,20	38,40	367,00	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
Итого			0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Икра из уваренных кабачков пром. производства (для пи- тания детей и подростков)	60,00	1,10	5,30	4,60	71,40	4 или 4а
	Суп овсяный на мясном бульоне	250,00	5,00	3,20	13,40	127,00	40
	Гуляш из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	100,00	11,80	8,50	2,40	132,80	93
	Вермишель с маслом	130,00	5,10	5,30	27,10	179,70	75
	Компот из сухофруктов ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122
Итого			23,30	22,30	69,40	598,00	
Полдник	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом*	60,00	7,70	5,90	3,30	97,20	8
	Пирожок печеный с капустой промышленного произ- водства или собственного производства	80,00	5,50	7,90	23,60	199,30	138
	Молоко витаминизированное	180,00	5,00	5,80	7,40	100,80	127
	Зефир витаминизированный	20,00	0,20	0,00	16,30	62,00	
Итого			18,40	19,60	50,60	459,30	
Ужин 1	Пудинг манный	145,00	7,10	9,60	35,00	259,30	73
	Соус молочный (сладкий)	35,00	1,40	1,20	2,80	41,20	113
	Сыр порционный	15,00	6,70	6,30	0,00	52,80	27
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
Итого			20,20	22,90	45,20	459,50	
			37,5	40,40	45,80	90,40	919,00
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутри- ентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	289,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриента- ми на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

* Допускается заправка салата соусом салатным для детского питания¹⁵⁾

День 12 (Вторник)	Наименование блюда	57	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту- ры
		Выход, г					
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200,00	6,00	10,00	31,30	239,30	70
	Кофейный напиток на молоке витаминизирован- ный	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	126
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
<i>Итого</i>			10,50	23,10	57,60	477,80	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
<i>Итого</i>			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	60,00	0,60	4,30	1,30	46,10	6
	Суп с клецками на бульоне из птицы	250,00	6,40	2,10	21,10	142,80	43
	Суфле из отварной птицы ⁶⁾	85,00	17,70	15,20	3,80	201,10	109 или 110
	Картофель запеченный в сметане	120,00	3,30	2,50	17,60	134,20	51
	Компот из свежемороженой ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	123
<i>Итого</i>			28,00	24,10	58,20	578,80	
Полдник	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ¹⁰⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (ге- моглобином) ⁹⁾	20,00	1,90	3,90	12,10	88,40	
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
<i>Итого</i>			12,30	14,10	39,30	335,30	
Ужин 1	Колбаски детские (сосиски) отварные	49,00	7,80	10,80	0,10	120,10	97
	Капуста тушеная	100,00	2,10	4,50	4,70	79,80	48
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
<i>Итого</i>			10,00	15,30	16,50	244,20	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный ми- кронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,80	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микрону- триентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 13 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	135,00	9,60	9,90	26,30	244,70	76
	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	2,70	53,20	20
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	117
Итого			16,20	20,20	56,00	483,60	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
Итого			0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из морской капусты промышленного производства	60,00	0,50	4,30	2,90	51,90	16
	Суп фасолевый	250,00	7,20	0,90	23,90	147,60	45
	Тефтели из говядины	100,00	15,60	13,50	6,10	211,20	105
	Каша гречневая рассыпчатая	125,00	7,10	6,00	34,30	225,40	65
	Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
	Компот из сухофруктов или ягод сублимационной сушки ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122 или 121
Итого			30,90	25,30	91,10	737,40	
Полдник	Запеканка рисовая с изюмом	120,00	4,70	5,00	30,60	190,70	63
	Соус клюквенный	30,00	0,00	0,00	4,40	17,50	111
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			10,10	11,20	42,90	322,10	
Ужин 1	Тефтели из рыбы	90,00	17,90	3,60	4,70	111,50	90
	Пюре картофельное	130,00	2,80	4,60	7,00	111,80	56
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			20,80	8,20	23,40	267,60	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микро-нутриентами, или хлеб зерновой на весь день		105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день		60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
Вода питьевая детская на весь день		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 14 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	50,00	0,20	0,20	4,90	23,50	140
	Омлет натуральный	80,00	6,30	7,20	2,60	99,90	77
	Зеленый горошек отварной с маслом	40,00	2,00	2,40	3,40	43,20	3
	Фиточай ³⁾	180,00	0,00	0,00	11,70	44,30	131
Итого			8,50	9,80	22,60	210,90	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из огурцов с растительным маслом	60,00	0,50	4,30	1,60	46,40	17
	Щи со сметаной	250,00	2,10	1,70	9,20	61,60	30
	Жаркое по-домашнему	230,00	11,40	11,70	20,90	262,30	94
	Компот из свежемороженных ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	123
Итого			14,00	17,70	46,10	424,90	
Полдник	Оладьи с яблоками*	110,00	8,00	5,40	37,10	221,20	137
	Варенье витаминизированное	20,00	0,20	0,10	26,90	103,80	
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			13,60	11,70	71,90	438,90	
Ужин 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	200,00	6,70	11,00	22,60	216,40	67
	Пряник витаминизированный	40,00	2,50	2,90	28,10	148,80	118
	Кисель витаминизированный ⁸⁾	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	
Итого			9,20	13,90	68,30	437,20	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микро-нутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

* При отсутствии блинницы заменить на булочку с яблоком

День 15 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
	Сырники творожные, запеченные	140,00	24,00	18,90	18,30	349,90	83
	Джем	20,00	0,10	0,00	13,80	53,00	
	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором ¹⁾	125,00	3,62	3,75	4,50	66,25	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180,00	4,30	4,30	19,80	133,10	125
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			32,42	35,55	64,20	714,65	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на сахаре	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
	Итого		0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	2,60	52,50	21
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250,00	3,90	2,20	6,80	81,20	28
	Суфле из отварного мяса запеченное	100,00	16,40	17,30	5,10	242,30	104
	Соус сметанный	25,00	0,50	1,40	0,90	23,10	115a
	Пюре картофельное	160,00	3,50	5,60	8,60	137,60	56
	Компот из сухофруктов ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122
Итого			25,30	30,80	45,90	623,80	
Полдник	Винегрет с растительным маслом	100,00	1,60	5,20	8,40	91,50	2
	Котлеты рыбные паровые	80,00	20,30	0,70	5,20	100,70	87
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			22,00	5,90	25,30	236,50	
Ужин 1	Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф промышленного производства	140,00	8,30	8,60	46,50	287,20	135
	Чай сладкий с молоком	180,00	2,80	2,90	15,90	98,30	134
Итого			11,10	11,50	62,40	385,50	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микронутриентами, или хлеб зерновой	75,00	5,80	2,00	39,90	204,80	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 16 (Понедельник)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	70,00	0,30	0,30	6,90	32,90	140
	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком ¹¹⁾	200,00	7,30	6,20	36,30	225,60	61
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	117
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			13,30	20,50	63,40	486,10	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60,00	0,80	4,20	2,40	51,30	9
	Щи из шпината со сметаной	250,00	3,00	4,70	3,50	94,50	31
	Яйцо куриное диетическое отварное к первому блюду	10,00	1,30	1,20	0,10	15,70	
	Котлета мясная рубленая паровая	100,00	14,70	5,90	5,40	125,10	99
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	130,00	2,70	4,60	12,10	122,60	52
	Компот из свежих фруктов	180,00	0,10	0,10	16,10	62,40	124
Итого			22,60	20,70	39,60	471,60	
Полдник	Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства ¹⁰⁾	100,00	5,00	4,00	19,30	133,00	
	Печенье витаминизированное ²⁾	20,00	4,10	2,30	13,20	94,00	
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			14,50	12,50	40,40	340,90	
Ужин 1	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60,00	0,60	4,30	6,30	65,50	14
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе су-харном	105,00	2,80	10,20	7,10	135,60	49
	Компот из кураги	150,00	0,80	0,00	20,20	80,60	122
Итого			4,20	14,50	33,60	281,70	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микро-нутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 17 (Вторник)	Наименование блюда	Выход, г	Бел-ки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецеп-туры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	80,00	0,30	0,30	7,80	37,60	140
	Зеленый горошек отварной	45,00	1,40	0,10	2,90	18,00	3а
	Омлет натуральный с сыром	80,00	7,40	7,90	2,40	109,50	78
	Молоко витаминизированное	180,00	5,00	5,80	7,40	100,80	127
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			14,20	22,40	20,60	340,70	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на са-харе	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
	Итого		0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с расти-тельным маслом	60,00	0,70	4,30	2,70	53,20	20
	Суп рыбный	250,00	15,90	0,80	11,50	131,80	41
	Печень по-строгановски	100,00	14,40	5,80	3,60	121,50	102
	Пюре картофельное	160,00	3,50	5,60	8,60	137,60	56
	Компот из сухофруктов или ягод сублимацион-ной сушки ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122 или 121
Итого			34,80	16,50	48,30	531,20	
Полдник	Салат из сельдерея с растительным маслом	60,00	0,50	4,40	2,20	51,50	24
	Колбаски детские (сосиски) отварные	49,00	7,80	10,80	0,10	120,10	97
	Капуста тушеная	140,00	2,90	6,30	6,50	111,70	48
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
	Изделие кондитерское, обогащенное железом (ге-моглобином) ⁹⁾	20,00	1,90	3,90	12,10	88,40	
Итого			13,20	25,40	32,60	416,00	
Ужин 1	Салат из кальмаров с яблоками с раст. маслом*	60,00	3,70	3,60	0,60	49,80	8
	Картофель отварной запеченный с маслом	100,00	2,10	2,80	13,70	105,70	55
	Отвар шиповника	150,00	0,40	0,20	11,80	56,80	129
Итого			6,20	6,60	26,10	212,30	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный ми-кронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронут-риентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

* Допускается заправка салата соусом салатным для детского питания¹⁵⁾

День 18 (Среда)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200,00	6,70	11,00	22,60	216,40	67
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180,00	4,30	4,30	19,80	133,10	125
	Сыр порционный	15,00	3,90	4,00	0,00	52,80	27
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			15,20	27,80	48,40	505,30	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60,00	0,50	4,20	1,70	46,60	23
	Суп овощной на бульоне из птицы	250,00	4,30	0,70	10,60	66,30	38
	Суфле из отварной птицы ⁶⁾	90,00	12,40	8,80	3,40	148,70	109 или 110
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе су-харном	150,00	3,90	14,50	10,20	193,70	49
	Компот из свежемороженных ягод	180,00	0,00	0,00	14,40	54,60	123
Итого			21,10	28,20	40,30	509,90	
Полдник	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60,00	1,00	4,20	5,00	61,70	18
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	145,00	14,50	12,50	18,10	245,40	89
	Кисель витаминизированный ⁸⁾	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	118
Итого			15,50	16,70	40,70	379,10	
Ужин 1	Суфле творожное	145,00	20,70	13,00	17,80	279,60	82
	Соус молочный сладкий	20,00	0,80	0,70	1,60	23,50	113
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	180,00	5,00	5,80	7,40	106,20	119
Итого			26,50	19,50	26,80	409,30	
Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный микро-нутриентами, или хлеб зерновой на весь день		105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микро-нутриентами на весь день		40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
Вода питьевая детская на весь день		150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 19 (Четверг)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Мюсли с молоком ¹²⁾	200,00	9,70	6,50	37,20	245,80	71
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	180,00	5,60	5,70	20,10	152,80	117
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			15,60	20,70	63,30	501,60	
Завтрак 2	Напиток витаминизированный инстантный на са-харе	100,00	0,00	0,00	4,20	15,00	128
	Итого		0,00	0,00	4,20	15,00	
Обед	Салат из морской капусты промышленного при-зводства	60,00	0,50	4,30	2,90	51,90	16
	Суп-пюре из разных овощей	250,00	3,50	5,40	15,70	133,30	46
	Фрикадельки мясные	100,00	13,50	10,10	5,50	169,20	107
	Соус томатный с маслом сливочным	20,00	0,20	0,60	2,00	14,20	116
	Вермишель с маслом	130,00	5,10	5,30	27,10	179,70	75
	Компот из сухофруктов ⁷⁾	180,00	0,30	0,00	21,90	87,10	122
Итого			23,10	25,70	75,10	635,40	
Полдник	Салат из моркови с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	5,80	63,60	15
	Пирожок печеный с яблоком	80,00	5,20	8,50	29,90	231,60	139
	Кисломолочный напиток ⁶⁾	193,00	5,40	6,20	7,90	113,90	119
Итого			11,30	19,00	43,60	409,10	
Ужин 1	Омлет натуральный	100,00	7,80	9,10	3,20	124,90	77
	Кисель витаминизированный ⁸⁾	180,00	0,00	0,00	17,60	72,00	118
	Зефир витаминизированный	20,00	0,20	0,00	16,30	62,00	
Итого			8,00	9,10	37,10	258,90	

Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный ми-кронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами на весь день	60,00	3,50	0,60	26,70	113,40	
Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

День 20 (Пятница)	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	№ рецепту-ры
Завтрак 1	Плоды и ягоды свежие	60,00	0,20	0,20	5,90	28,20	140
	Запеканка творожная	130,00	17,80	11,70	12,90	235,70	80
	Джем	20,00	0,10	0,00	13,80	53,00	
	Кофейный напиток на молоке витаминизирован-ный	180,00	4,10	4,50	19,30	130,80	126
	Масло сливочное	10,00	0,10	8,30	0,10	74,80	
Итого			22,30	24,70	52,00	522,00	
Завтрак 2	Сок фруктовый или овощной ⁴⁾	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	130
Итого			0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком с расти-тельным маслом	60,00	0,70	4,30	2,70	53,20	20
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250,00	4,20	2,40	15,30	118,40	32
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домаш-нему	230,00	17,30	15,70	18,30	294,10	100
	Отвар шиповника	180,00	0,50	0,20	14,10	68,20	129
Итого			22,70	22,60	50,40	533,90	
Полдник	Салат витаминный с растительным маслом	60,00	0,70	4,30	4,70	60,50	5
	Кнели рыбные отварные	115,00	28,10	1,70	3,20	118,70	85
	Чай с сахаром	180,00	0,10	0,00	11,70	44,30	132
Итого			28,90	6,00	19,60	223,50	
Ужин 1	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Друж-ба")	200,00	6,30	10,20	26,30	223,20	66
	Компот из сухофруктов или ягод сублимацион-ной сушки ⁷⁾	180,00	0,10	0,00	16,00	62,30	122 или 121
	Батончик фруктово-злаковый ¹⁶⁾	32,00	2,80	4,70	21,30	138,90	
Итого			9,20	14,90	63,60	424,40	
		412	18,40	29,80	127,20	848,80	
	Хлеб пшеничный из муки 1 с, обогащенный ми-кронутриентами, или хлеб зерновой на весь день	105,00	8,10	2,80	55,90	286,70	
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микрону-триентами на весь день	40,00	2,30	0,40	17,80	75,60	
	Вода питьевая детская на весь день	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

¹⁾ Кисломолочный продукт, обогащенный лакто- и/или бифидобактериями (количество не менее 2×10^7 КОЕ/г), в т.ч. биоогурт. Биокефир и т.п. продукция с товарными знаками "Агуша", "Активиа", "BioVit", "Neo", "Тёма" и другие аналогичные продукты. Допускается включать в рацион питания изделия массой до 125 г. (Приложение 2)

²⁾ Допускается замена на вафли витаминизированные массой нетто 16-36 г

³⁾ Под чаями из растительного сырья (фиточаями) понимают чаи (горячие напитки), приготовленные путем заваривания кипящей водой специальных (для дошкольного и школьного питания) смесей из различных частей пищевых, пряно-ароматических и лекарственных (без выраженного фармакологического действия) растений (предпочтительно в фильтр-пакетах для индивидуальной заварки), а также горячие напитки приготовленные из растительных экстрактов, сиропов или бальзамов (напр., "Ирмель"), допущенных Управлением Роспотребнадзора по г. Москве для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах. (Приложение 3)

⁴⁾ Сок фруктовый или овощной - сок прямого отжима или сок восстановленный витаминизированный. Допускается использование витаминизированных нектаров и сокодержавных напитков из плодов и ягод, изготовление соков из которых не практикуется (например, нектар вишневый и т.п.)

⁵⁾ В течение 4-х недель при приготовлении блюд из птицы необходимо использовать, чередуя, разное сырье - цылят бройлеров (1-й категории потрошенных или полуфабрикаты их них) и индейку (филе или полуфабрикат готового изделия). Не допускается использование одного и того же вида сырья два раза подряд.

⁶⁾ Кисломолочный напиток-кефир, ряженка, биокефир с м.д.ж. 3,2%. Не допускается использование одного и того же наименования два раза подряд. (Приложение 8)

⁷⁾ В течение 4-х недель при приготовлении компотов из сухофруктов необходимо чередовать курагу, чернослив, изюм, а также другие сухофрукты и их смеси. Не допускается использование одного и того же наименования сухофруктов два раза подряд.

⁸⁾ Кисель витаминизированный - кисель, приготовленный из быстрорастворимого концентрата киселя с комплексом витаминов (витамины С, группы В и др.)

⁹⁾ Допускается замена на ирис витаминизированный с железом и кальцием массой нетто 30 г

¹⁰⁾ Изделие творожное с фруктовым наполнителем - творог, творожный продукт, варк с м.д.ж. 0-9%, допущенные Управлением Роспотребнадзора по г. Москве для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах (Приложение 4)

¹¹⁾ Завтрак зерновой витаминизированный - хлопья, палочки, шарики или фигурные изделия из кукурузы и (или) других злаков (круп), обогащенные микронутриентами

¹²⁾ Мюсли - смеси злаков, сухофруктов и (или) орехов

¹³⁾ Кондитерское изделие в виде батончика "мюсли" с сухофруктами, злаковыми хлопьями и орехами (кроме арахиса)

¹⁴⁾ Завтрак сухой из круп витаминизированный - палочки из зернового сырья, в т.ч. с добавлением БАД "Цыган" "

¹⁵⁾ Соус салатный - готовый продукт промышленного производства для дошкольного и школьного питания на основе молочного сырья и (или) растительного масла с м.д.ж. не более 40%. Допускается замена соуса салатного на растительное масло.

¹⁶⁾ Кондитерское изделие в виде батончика "мюсли" с сухофруктами и злаковыми хлопьями

Приложение 1

Кисломолочные продукты, обогащенные пробиотическим фактором

1. Бифидокефир "Агуша" для детского питания с массовой долей жира 3,2 %
 2. Йогурт классический с бифидобактериями Essensis "Активиа"
 3. Бифидопродукт кефирный классический питьевой "Активия" с бифидобактериями Essensis
 4. Йогурт "Актилайф" молочный с массовой долей жира 3,2 %
 5. Биокефир "Останкинский" с массовой долей жира 3,2 %
 6. Напиток кисломолочный "Joy-Fit" т. зн. "Neo" - биойогурт с соком обогащенный витаминами
 7. Продукт кисломолочный, обогащенный бифидокультурами и витаминами 3,2% жирности "Bio-Vit"
 8. Продукты кисломолочные: с добавлением лактобактерий "Бифилактам"; с добавлением витаминов "Бифирон"; с бифидобактериями "Бифифрут"
 9. Продукт кисломолочный "Агуша", обогащенный ПНЖК и бифидобактериями "Био W3"
 10. Бойогурт "НЕО"
 11. Напиток кисломолочный с соком: обогащенный пробиотиками, "Имунеле", обогащенный пробиотиками и аминокислотами "Имунеле форте"
 12. Биойогурт молочный "Лактофрут" без наполнителя, с фруктово-ягодными наполнителями с массовой долей жира 3,2 %
 13. Биойогурт молочный "BioMax" обогащенный витаминами
 14. Продукт кисломолочный "Биокефир"
 15. Напиток кисломолочный "Бифидок"
- И др. аналогичные по пищевой ценности продукты.

Приложение 2

Кисломолочные напитки

1. Кефир 3,2% жирности
 2. Ряженка с жирностью не более 4%
 3. Бифидок классический
 4. Биокефир классический
 5. Активия кефирная 3,0 % жирности
- И др. аналогичные по пищевой ценности продукты.

Приложение 3

Ассортимент видов растительного сырья и их смесей для приготовления фиточаев*

1. Цветки гибискуса (каркаде)
2. Плоды шиповника, цветки гибискуса
3. Цветки липы
4. Листья черники, листья брусники, цветки гибискуса
5. Листья иван-чая
6. Листья черники, цветки топинамбура
7. Плоды шиповника, цветки гибискуса, листья черной смородины, плоды земляники, листья земляники
8. Плоды шиповника, плоды яблони, цветки гибискуса, плоды аниса, корка померанца
9. Плоды шиповника, плоды рябины, плоды аронии, трава душицы, листья крапивы, трава зверобоя
10. Бальзам из растительного сырья «Иремель»
11. Сироп шиповника витаминизированный «Валетек»

*Масса чая на 1 порцию (фильтр-пакета) 0,7-2,0 г, в том числе с добавлением чая черного байхового в количестве не более 0,5-0,7 г на порцию

Приложение 4

Изделия творожные с фруктовыми наполнителями промышленного производства

1. Творог детский «Агуша» 4,5-6 % жирности
 2. Продукт творожный термизированный "Растишка" без наполнителя и с фруктовыми наполнителями с м.д.ж. до 4%
 3. Творог детский «Тема» 5 % жирности
 4. Продукт творожный "Десерт" фруктово-ягодный классический с м.д.ж. 5-6 %; продукт творожный взбитый "Творожок" фруктово-ягодный классический с м.д.ж. 5 % с наполнителями
 5. Продукт творожный плодовой термизированный "Эрмик творожок детский", с м.д.ж. 4,5%
 6. Продукт творожный взбитый "Творожок" с м.д.ж. 3 - 5 % с т.з. "Чудо"
 7. Биопродукт творожный "NEO"
 8. Кварк «Нежность» с м.д.ж. 5%
- И др. аналогичные по пищевой ценности продукты.

Приложение 5

Ассортимент каш быстрого приготовления, предназначенных для питания детей раннего возраста

1. Молочная каша «Bebi Premium» «Фруктово-злаковое ассорти»
 2. Молочная каша «Bebi Junior» «Мюсли – курага с молоком»
 3. Молочная каша «Bebi Junior» «Мюсли – вишня, банан с молоком»
 4. Молочная каша «Bebi Junior» «Мюсли со сливками и персиком»
 5. Молочная каша «Bebi Junior» «Мюсли с экзотическими фруктами и йогуртовой культурой»
- И др. аналогичные по пищевой ценности продукты.

Приложение 6

Консервы из морепродуктов для питания детей раннего возраста ТУ 9273-002-17670153-07

1. «Креветки в белом соусе» - креветки, сыр, масло сливочное, масло растительное, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, крупа (мука) рисовая), перец сладкий, соль, зелень укропа, петрушки, лимонный сок, вода питьевая
2. «Лосось с овощами» - филе лосося, капуста цветная, сыр, масло сливочное, масло растительное, сметана, морковь, лук репчатый, крупа (мука) рисовая, перец сладкий, соль, зелень укропа, петрушки, перец душистый, вода питьевая
3. «Форель с овощами» - филе форели, сыр, масло растительное, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, перец сладкий, соль, зелень укропа, петрушки, лимонный сок, перец душистый, вода питьевая
4. «Судак с рисом» - филе судака, сыр, масло растительное, картофель, сметана, крупа рисовая, перец сладкий, соль, зелень укропа, петрушки, лимонный сок, перец душистый, вода питьевая
5. «Жаркое из тунца с овощами» - филе тунца, сыр, масло растительное, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, мука рисовая, перец сладкий, соль, зелень укропа, петрушки, томатное пюре, лимонный сок, перец душистый, вода питьевая

**Консервы мясорастительные для питания детей раннего возраста
ТУ 9217-001-17670153-07.**

1. «Кролик в белом соусе» – кролик, сыр, масло сливочное, масло растительное, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль, зелень петрушки, укропа, специи, вода питьевая
2. «Ризотто с индейкой» – индейка, сыр, масло сливочное, лук репчатый, крупа рисовая, соль, перец сладкий, зелень петрушки, укропа, специи, вода питьевая
3. «Ризотто с говядиной» – говядина, сыр, масло сливочное, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль, специи, вода питьевая
4. «Печень по-строгановски» – печень говяжья, масло сливочное, масло растительное, картофель, сметана, морковь, лук репчатый, соль, зелень петрушки, укропа, специи, вода питьевая
5. «Мусака» – говядина жилованная, масло растительное, картофель, сметана, капуста цветная, морковь, лук репчатый, мука рисовая (пшеничная), соль, специи, вода питьевая
6. «Говядина с гречневой крупой» – говядина, масло сливочное, молоко сухое, морковь, лук репчатый, крупа гречневая, соль, зелень петрушки, укропа, специи, вода питьевая
7. «Индейка с курагой и рисом» – индейка, масло сливочное, масло растительное, сметана, курага, крупа рисовая, соль, специи, вода питьевая
8. «Лазанья» – говядина, сыр, масло сливочное, масло растительное, макароны, томатное пюре, молоко сухое, мука рисовая, соль, перец сладкий, зелень петрушки, укропа, специи, вода питьевая
9. «Мясо со спагетти» – говядина, сыр, масло сливочное, масло растительное, макароны, томатное пюре, морковь, лук репчатый, соль, перец сладкий, специи, вода питьевая
10. «Жаркое из индейки с овощами» – индейка, масло растительное, молоко сухое, морковь, лук репчатый, мука рисовая, соль, перец сладкий, специи, вода питьевая

6. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ В ДООУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЕДИНОГО ТИПОВОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

6.1. Основой для формирования рационов питания детей в ДООУ являются настоящие методические указания, в том числе продуктовые наборы (см. разд. 4), обеспечивающие физиологическую потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом длительности пребывания в ДООУ (9, 12, 14 и 24 часа), а также приведенный в разделе 5 настоящих методических указаний научно-обоснованный единый типовой 4-недельный общегородской рацион питания (далее – единого типовой рацион питания).

6.2. Рацион питания в ДООУ города Москвы (повседневный) формируется на основе единого типowego рациона питания. Количество приемов пищи определяется длительностью пребывания ребенка в ДООУ. В зависимости от длительности пребывания ребенка в ДООУ на основе единого рациона питания организуется трехразовое (длительность пребывания 9 часов), четырехразовое (длительность пребывания 12 часов) или пятиразовое (длительность пребывания 14-24 часа) питание.

6.3. Единый типовой рацион питания предусматривает широкое использование продуктов повышенной пищевой и биологической ценности, в том числе обогащенных незаменимыми витаминами и минеральными веществами. Рацион сбалансирован таким образом, что при его соблюдении обеспечивается удовлетворение суточной потребности детского организма в пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), энергии и витаминах и минеральных веществах.

6.4. Технология изготовления всех блюд и кулинарных изделий, включенных в рацион питания, устанавливается в технологических картах, которые являются неотъемлемой его частью (см. раздел 11 и приложение Д), либо определяется в технических (технологических) документах, утвержденных в установленном порядке, ссылки на которые приводятся в рационе питания.

6.5. Продукты, блюда и кулинарные изделия, включаемые в повседневный рацион питания, должны по наименованию и пищевой ценности соответствовать названиям, указанным в едином типовом рационе питания. Если указанное в типовом рационе питания групповое наименование позволяет использовать различные наименования пищевых продуктов, то могут использоваться соответствующие этому наименованию продукты в ассортименте, с учетом настоящих методических указаний. При этом нужно стремиться к максимальному разнообразию рациона питания, включая различные виды пищевых продуктов, соответствующих указанному наименованию (например, если в типовом рационе указано «Плоды и ягоды свежие», то в повседневный рацион включают, чередуя, абрикосы, апельсины, бананы, виноград, груши, мандарины, персики, сливы, яблоки, киви и др. фрукты и ягоды; если в типовом рационе указано «кисломолочный напиток», то могут использоваться любые кисломолочные напитки, содержащие жизнеспособную микрофлору с массовой долей жира 3,2 % и содержанием сахара не более 7-10 г/100 г, при этом, если используются сладкие кисломолочные напитки, то соответствующее количество сахара из рациона исключается).

6.6. Единый типовой рацион питания составлен по дням недели. Соответствующим образом должно быть организовано и питание детей (в понедельник 1-й недели – по рациону понедельника 1-й недели, во вторник 1-й недели – по рациону вторника 1-й недели и т.д.). В случае если какой-либо рабочий день недели вследствие праздника оказался выходным, то в следующий за ним первый рабочий день детей следует кормить по рациону одноименного дня. Например, если первый рабочий день после праздника вторник – то по рациону вторника.

6.7. В случае постоянного, систематического и неукоснительного выполнения утвержденного типового рациона питания без проведения каких-либо замен, проводить анализ пищевой ценности рациона питания и используемого продуктового набора не тре-

буется. Анализ накопительной ведомости по расходу продуктов с проведением расчетов пищевой ценности продуктового набора и его соответствия нормам питания в этом случае также не обязателен (см. раздел 14).

6.8. Отступления от типового рациона питания не допускаются. Если общегородской типовой рацион питания не устраивает администрацию ДООУ, оно вправе разработать индивидуальный типовой рацион питания (см. раздел 7), согласовав его в установленном порядке с территориальным органом Роспотребнадзора. Не допускается также и перестановка дней местами, так как такие действия могут привести к нарушению требований, установленных санитарными правилами, в частности, к повторам или использованию однотипных блюд (например, творожных или рыбных) в смежные дни.

6.9. Любые замены по сравнению с типовым рационом питания допускаются только в случае непредвиденных и непреодолимых обстоятельств (непредвиденного срыва поставки пищевых продуктов, аварийных ситуаций и т.п.). В этом случае допускается замена дневных рационов питания в пределах одной и той же недели по принципу «день на день», но только при условии, если это не приводит к повторам одинаковых блюд в смежные дни (или включению на следующий день блюда, которое можно приготовить с использованием блюда из рациона питания предыдущего дня либо из общих с ним полуфабрикатов).

6.10. При непредвиденном срыве поставки пищевых продуктов, по возможности, следует организовывать питание детей по утвержденному рациону питания, используя вместо натурального сырья соответствующие консервированные продукты (консервы для детского или дошкольного питания), запас которых следует иметь на пищеблоке (см. п. 4.3). В этом случае должен проводиться анализ (см. раздел 14) пищевой ценности рациона питания и используемых количеств продуктов, по группам, предусмотренным продуктовым набором (табл. 4.1).

6.11. Замена отдельных продуктов, блюд и кулинарных изделий другими (включенными в типовой рацион питания и/или в настоящие методические указания) допускается только при условии полной эквивалентности пищевой и энергетической ценности заменяющих и заменяемых продуктов, блюд и кулинарных изделий, а также использования в составе недельного рациона питания всех видов (групп) продуктов, предусмотренных продуктовым набором (табл. 4.1).

6.12. При вынужденной замене продуктов, используемых при приготовлении блюда (например, цыплята-бройлеры потрошенные 1-й категории – вместо филе бедра индейки при приготовлении суфле из индейки), необходимо обеспечить эквивалентное по пищевой ценности количество заменяющего продукта. То есть масса-нетто заменяющего продукта (цыплят-бройлеров – в примере) должна быть такой же, как и масса-нетто заменяемого продукта (филе бедра индейки). Соответственно из-за разных нормативов потерь при холодной обработке масса-брутто заменяющего продукта будет отличаться от массы-брутто заменяемого продукта.

6.13. В случае проведения любых замен (по сравнению с утвержденным типовым рационом питания) обязательным условием является анализ и оценка используемого в течение недели набора продуктов и средненедельной пищевой ценности рациона питания по содержанию макронутриентов (белков, жиров, углеводов) и основных микронутриентов, а также энергетической ценности (см. раздел 14).

6.14. При формировании рациона питания детей в ДООУ, фактическая средненедельная пищевая и энергетическая ценность рациона питания за отдельную календарную неделю (пятидневку)²⁵ может колебаться в большую или меньшую сторону (по сравнению с пищевой ценностью типового рациона питания и нормами физиологической потребности в пищевых веществах и энергии) не более чем на 5 %. Критерием того, что рацион питания соответствует утвержденному продуктовому набору (табл. 4.1), также является выполнение

²⁵ См. примечание к предыдущему пункту.

продуктового набора в течение недели с точностью $\pm 5\%$. Энергетическая ценность рациона питания за отдельные дни может отклоняться от средней за неделю (пятидневку) также не более чем на 5% (в большую или меньшую сторону), а пищевая ценность (содержание в рационе питания тех или иных пищевых веществ – макро- или микронутриентов) – не более чем на $10\text{--}15\%$.

6.15. При расчете пищевой ценности рациона питания следует пользоваться сведениями о пищевой ценности блюд и кулинарных изделий, приведенными в технологических картах (см. типовой рацион питания и приложения к нему), а также информацией, приведенной на этикетках готовых пищевых продуктов промышленного производства²⁶.

6.16. Повседневный рацион питания детей в ДОО формируется с учетом фактического наличия пищевых продуктов и приведенных выше положений, еженедельно, на основе единого типового рациона питания, в виде перспективного меню на предстоящую неделю.

6.17. Составленный повседневный рацион питания фиксируется на специальном бланке меню, в котором приводятся:

- перечень блюд за каждый прием пищи с указанием выхода;
- сведений о пищевой ценности каждого блюда и рациона в целом (с указанием содержания белков, жиров, углеводов, калорийности).

6.18. Меню вывешивается на видном месте, таким образом, чтобы с ним могли ознакомиться родители детей из всех групп ДОО. При отсутствии замен рекомендуется использовать заранее напечатанное типографским способом (на компьютерном принтере) меню за соответствующий день 4-недельного периода (в соответствии с единым типовым рационом питания), в котором указываются конкретные наименования включаемых в рацион фруктов, овощей и готовых пищевых продуктов промышленного производства (с указанием товарного знака или изготовителя, а также сырья, из которого продукт изготовлен – для соков, джемов и др.; названия кисломолочного продукта и т.п.).

6.19. Для целей бюджетного учета потребность в продуктах на каждый день оформляется на бланке меню-требования на выдачу продуктов питания (форма 0504202²⁷), где приводится:

- количество питающихся каждой категории (возрастной группы);
- приходящиеся на каждый прием пищи блюда и кулинарные изделия, входящие в состав рациона питания, их выход (масса порции) для каждой возрастной группы;
- требуемое (общее, необходимое для приготовления блюд и кулинарных изделий для всех возрастных групп детей) количество всех пищевых ингредиентов (пищевых продуктов или видов продовольственного сырья), входящих в рацион питания непосредственно или в составе блюд и кулинарных изделий, определяемое в соответствии с технологическими картами.

6.20. Определение потребности в продуктах и заполнение меню-требования.

Закладка продуктов в блюда осуществляется в строгом соответствии с технологи-

²⁶ При необходимости можно пользоваться справочниками химического состава кулинарной продукции и пищевых продуктов и другими документами [60], [61], [62], [84]. Для оценки содержания в пищевых продуктах витаминов и минеральных веществ, клетчатки и простых сахаров (моно- и дисахаридов), а также при отсутствии на упаковке сведений о химическом составе продукта (для отдельных видов продовольственного сырья) следует руководствоваться справочными таблицами содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевого сырья, используемого при приготовлении блюд и кулинарных изделий, приведенными в справочнике «Химический состав блюд и кулинарных изделий» [61], а также справочником «Химический состав пищевых продуктов» [60]. При расчете потерь основных пищевых веществ и энергетической ценности при основных процессах кулинарной обработки блюд и кулинарных изделий следует руководствоваться таблицами, приведенными в указанных справочниках. Нормы технологических отходов и потерь, а также нормы выхода полуфабрикатов и готовых изделий приводятся в сборниках технологических нормативов [67], [68].

²⁷ Утв. Приказом Министерства финансов Российской Федерации от 10.02.2006 № 25н «Об утверждении инструкции по бюджетному учету».

ческими картами, прилагаемыми к настоящему меню. Меню-раскладка при этом не используется (не заполняется).

Потребность в продуктах на день определяется на основе «выходов» блюд, указанных в меню, числа детей, посещающих группы в возрасте 3-7 лет и 1,5-3 года, а также норм закладки продовольственного сырья, установленных технологическими картами, являющимися неотъемлемой частью рациона питания. Рассчитанные таким образом потребности в продуктах для всех блюд, указанных в меню, заносятся в меню-требование обычным образом.

Например:

Ожидается, что на следующий день ДООУ посетят 83 ребенка в возрасте 3-7 лет и 17 детей в возрасте 1,5-3 года. Меню предусматривает (таблица 6.1):

Таблица 6.1

Завтрак	Выход, г (мл)	
	1,5-3 года	3-7 лет
Наименование блюда		
Каша пшенная с тыквой	150	200
Какао на молоке	150	180
Масло сливочное фасованное	10	10
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	30

Технологические карты устанавливают следующие **нормы закладки** (таблицы 6.2, 6.3):

Таблица 6.2

Наименование блюда, рецептурные компоненты	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Каша пшенная с тыквой		
Крупа пшено	11	11
Молоко стерилизованное витаминизир. 3,2% жирности	75	75
Тыква быстрозамороженная	20	20
Масло сливочное несоленое	3	3
Сахар-песок	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием Na	0,25	0,25
Выход		100

Таблица 6.3

Наименование блюда, рецептурные компоненты	Брутто, г	Нетто, г
Какао на молоке		
Молоко стерилизованное витаминизир. 3,2% жирн	90	90
Сахар-песок	6,5	6,5
Какао-порошок	1,65	1,65
Вода питьевая	14	14
Выход		100

Расчет потребности в продуктах

1. Определим общий вес каждого блюда, включенного в меню в рассматриваемый день:

Для того, чтобы определить общий вес блюда с учетом числа детей, посещающих ДООУ необходимо (см таблицу 6.4): умножить число детей данного возраста на «выход» блюда, указанный для этой возрастной группы в меню (столбцы 4 и 7 таблицы); сложить полученные для каждой возрастной результаты (столбец 8).

Таблица 6.4

Прием пищи, наименование блюда	1,5-3 года			3-7 лет			Всего, г
	Выход, г	Число детей	Общее кол-во блюда на группу	Выход, г	Число детей	Общее кол-во блюда на группу	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак			= ст. 2 х ст. 3			= ст. 5 х ст. 6	= ст. 4 + ст. 5
Каша пшенная с тыквой	150	17	2550	200	83	16660	19210
Какао на молоке	150	17	2550	180	83	14940	17490
Масло сливочное фасованное	10	17	170	10	83	830	1000

Прием пищи, наименования блюда	1,5-3 года			3-7 лет			Всего, г
	Вы- ход, г	Число детей	Общее кол-во блюда на группу	Вы- ход, г	Число детей	Общее кол-во блюда на группу	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак			= ст. 2 х ст. 3			= ст. 5 х ст. 6	= ст. 4 + ст. 5
Хлеб пшеничный витаминизирован	20	17	340	30	83	2490	2830

2. Определим потребность в продуктах для приготовления каждого блюда в необходимых количествах.

Учитывая, что технологические карты, прилагаемые к меню, разработаны на «выход» 100 г, для того, чтобы определить необходимое количество продуктов для приготовления блюда в объемах, определенных в п. 1, необходимо:

- общий вес блюда разделить на 100;
- нормы закладки, указанные в технологических картах, умножить на полученный в предыдущем действии результат.

В нашем примере:

Необходимо приготовить (см таблицу 6.4, столбец 8):

Каши пшенной – 19210 г $19210:100=192,1$

Какао на молоке – 17490 мл $17490:100=174,9$, а также выдать детям 1000 г масла сливочного фасованного и 2830 г хлеба пшеничного витаминизированного

Для приготовления 19210 г каши пшенной требуется (таблица 6.5):

Таблица 6.5

Крупа пшено	11	x192,1	2113,1
Молоко стерилизованное 3,2% жирн	75		14407,5
Тыква быстрозамороженная	20		3842
Масло сливочное несоленое	3		576,3
Сахар-песок	3		576,3
Соль йодированная с пониж содерж Na	0,25		48,025

Для приготовления 17490 мл какао на молоке требуется (таблица. 6.6):

Таблица 6.6

Молоко стерилизованное 3,2% жирн	90	x174,9	15741
Сахар-песок	6,5		1136,85
Какао-порошок	1,65		288,58
Вода питьевая	14		2448,6

Полученные результаты заносятся в меню-требование обычным способом (Табл. 6.7).

Таблица 6.7

Наименование блюда	Наименование продукта							
	Крупа пшено	Молоко 3,2%	Сахар- песок	Какао- порошок	Масло сливоч.	Тык- ва б/з	Соль йодир.	Хлеб пшен.
Завтрак								
Каша пшенная с тыквой	2113,1	14407,5	576,3		576,3	3842	48,025	
Какао на молоке		15741	1136,85	288,58				
Масло сливочное фасов.					1000			
Хлеб пшеничный витам.								2830
...								
Всего:	2113,1	30148,5	1713,15	288,58	1576,3	3842	48,025	2830
С учетом корректировки	2115	3000	1715	290	1575	3840	50	2700

Учитывая фасовку некоторых видов скоропортящихся продуктов, а также точность весов (как правило, 5 г), потребность в продуктах можно скорректировать до упаковки (для фасованных скоропортящихся товаров) или до 5 г (для весовых), соответствующим образом изменив закладку в блюда (см разъяснения в п. 8.6 настоящих методических указаний).

6.21. При включении в рацион тех или иных блюд и кулинарных изделий принимается во внимание их потенциальная эпидемиологическая опасность с учетом фактического оснащения пищеблоков складским и технологическим оборудованием (наличие механического оборудования и механизация технологического процесса, эффективность работы теплового оборудования, наличие и техническое состояние мармитов и охлаждаемых прилавков) и организации транспортного обеспечения (наличие охлаждаемого транспорта и т. п.). Отсутствие необходимого технологического оборудования также является основа-

нием для временной замены одних блюд другими с эквивалентной пищевой ценностью и из тех же видов сырья²⁸. Однако в этом случае необходимо принять незамедлительные меры по приобретению отсутствующего оборудования.

6.22. То обстоятельство, что какие-либо блюда из типового рациона питания плохо воспринимаются детьми, не является основанием для корректировки рациона. Включение новых видов кулинарной продукции в рацион питания должно обязательно сопровождаться педагогической работой с детьми и соответствующей разъяснительной работой с родителями. Можно доступным языком объяснить ребенку как скажется на нем употребление этого блюда («станет сильным, красивым, здоровым, высоким» и т.п.). Необходимо привести примеры известных (ребенку) людей, которые любят это блюдо. Возможно посадить ребенка за стол с другими детьми, которые хорошо едят это блюдо. Если отсутствуют медицинские противопоказания необходимо добиться, чтобы ребенок приучился есть новое, незнакомое ему или нелюбимое, но полезное блюдо. Если причина отказа от блюда связана с недостаточным (по мнению ребенка) количеством соли или сахара, то приучение ребенка к менее сладкой или менее соленой пище следует проводить поэтапно, постепенно в течение 2-3-х недель уменьшая закладку в блюдо соли или сахара.

6.23. Допускается частичная корректировка рациона и в случае переноса выходных дней. Меню составлено таким образом, что продукты, используемые в понедельник, имеют сроки годности, позволяющие их использовать в этот день при заводе в пятницу. Сроки годности большинства пищевых продуктов, используемых в меню, позволяют организовать их полноценное питание по нему даже, если продукты хранились в ДОУ 3-4 дня. Однако, в случае переноса выходных дней или праздников, может возникнуть ситуация, когда сроки годности некоторых продуктов, предусмотренных меню, не позволяют их использовать в питании детей в день, следующий за перенесенными выходными или праздниками, (например, после новогодних «каникул»). В этом случае рацион частично может быть сформирован с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов (см. п. 4.3).

6.24. Замены отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении (в составе) блюд и кулинарных изделий, предусмотренных используемым рационом питания, проводятся в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд, которые приводятся в сборниках технологических нормативов [67], [68]. Замены пищевых продуктов и видов продовольственного сырья с использованием указанных норм взаимозаменяемости могут осуществляться только в течение ограниченного времени (не более одной недели). При этом не следует проводить замены растительных масел животными жирами; коровьего масла – маргаринами и кулинарными жирами; миндаля, лесных или грецких орехов, предусмотренных рецептурами, – арахисом; лимонной кислоты – другими пищевыми кислотами.

6.25. Включенный в состав настоящих указаний типовой рацион питания (раздел 5) составлен в соответствии с принципами щадящего питания и может использоваться в питании практически всех детей, в том числе страдающих рядом хронических заболеваний вне стадии обострения. Отдельные корректировки рациона могут проводиться при некоторых заболеваниях детей. В этом случае корректировки проводятся в индивидуальном порядке по заключению врача. Так, например, при сахарном диабете и избыточной массе тела в рецептурах отдельных блюд, в индивидуальном порядке, при приготовлении пищи для данного конкретного ребенка, может уменьшаться количество сахара и т.п. При пищевой непереносимости отдельных пищевых продуктов, в том числе при пищевой аллергии, блюда и продукты, вызывающие непереносимость, также в индивидуальном порядке ис-

²⁸ Например, вместо суфле творожного парового – суфле творожное запеченное, вместо супа-пюре овощного – суп овощной и т.п. В технологических картах, прилагаемых к рациону питания, во многих случаях такие способы приготовления блюда описаны. При отсутствии в технологических картах на приготовление таких блюд альтернативных способов приготовления следует обратиться в Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения для разработки соответствующей технологии.

ключаются из рациона питания ребенка с проявлениями непереносимости²⁹. При необходимости, питание таких детей может быть организовано с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов (см. п. 4.3).

6.26. Детям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, с избыточной массой тела, с заболеваниями и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата, часто и длительно болеющих детей, а также перенесшим острые заболевания, нуждающимся в индивидуальном питании, в каждом конкретном случае индивидуальные рекомендации по питанию должен давать врач ДОО. При наличии организационной возможности обеспечить питание отдельной группы детей с каким-то из перечисленных хронических заболеваний (например, в специализированном ДОО), рекомендуется организовывать питание таких детей по отдельным, специально разработанным рационам питания. При организации лечебного питания детей следует также руководствоваться приказом Минздрава РФ от 05.08.2003 № 330 «О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации».

6.27. Питание детей, возвратившихся в учреждение после перенесенных острых заболеваний, практически не должно отличаться от питания здоровых детей. Однако, после перенесенных заболеваний у ребенка нередко наблюдается снижение аппетита. В таких случаях можно временно ограничить объем первого блюда, гарнира и предложить ребенку его излюбленные продукты и блюда, специально приготовленные на пищеблоке ДОО. Можно также рекомендовать родителям дополнительно давать детям дома ягодные, фруктовые, овощные соки.

6.28. При наступлении зимнего (с 1 декабря) и весеннего (с 1 марта) сезонов некоторые блюда, предусматривающие использование овощей без тепловой обработки должны быть заменены. Замене подлежат, в первую очередь, салаты из овощей, цены на которые в зимний и весенний периоды не укладываются в рамки выделенного финансирования, а также салаты и другие блюда из овощей урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды), не прошедших тепловую обработку, использование которых без тепловой обработки после 1-го марта запрещено санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. Взамен указанных блюд следует включить в рацион сезонные салаты, рецептуры которых приведены в приложении Д к настоящим методическим указаниям. Рецептуры сезонных салатов подобраны таким образом, чтобы не создать отклонений от установленных натуральных норм потребления.

6.29. На усмотрение администрации питание детей в предпраздничные (праздничные) дни, дни рождения детей, дни проведения массовых мероприятий по какому-либо поводу и т.п. может быть организовано по специальному праздничному меню. Пример праздничного меню приведен в приложении Е к настоящим методическим указаниям. Другие варианты праздничного меню подлежат согласованию с территориальным органом Роспотребнадзора в установленном порядке. Питание детей по праздничному меню организуется не чаще 2-х раз за 4-недельный период. Продукты для праздничного меню закупаются централизованно и учитываются на общих основаниях. Не допускается использовать для этой цели продукты, в том числе кондитерские изделия, приносимые детьми (родителями) из дома.

6.30. Источником финансирования питания детей в ДОО являются средства городского бюджета, а также средства родителей, взимаемые в качестве платы за пребывание ребенка в ДОО. Единый типовой рацион питания составлен таким образом, что при среднерыночном уровне цен на основные продукты питания его стоимость на 85-90% покрывается средствами городского бюджета. При недостаточности средств бюджетного

²⁹ Учитывая то, что пищевая непереносимость может развиваться практически на любой продукт, исключение таких продуктов из рациона питания осуществляется только в индивидуальном порядке (блюда и продукты, вызывающие непереносимость, исключаются из рациона питания конкретного ребенка с проявлениями непереносимости), на основании заключения врача.

финансирования для покрытия расходов на питание детей используется часть средств, вносимых родителями в качестве платы за посещение ДООУ. Одновременно, необходимо направить в окружное управление образования информацию для работы со снабжающими организациями по снижению цен на поставляемые продукты. Компенсировать недостаточность средств несанкционированным исключением из рациона каких-либо блюд или продуктов или их заменой не допускается. Любые отступления от единого типового рациона питания подлежат согласованию с Управлением Роспотребнадзора по городу Москве.

7. МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТИПОВЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ В ДООУ И ФОРМИРОВАНИЯ ПОВСЕДНЕВНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ НА ИХ ОСНОВЕ

7.1. При наличии научно-технических возможностей, проведя необходимые расчеты пищевой ценности и используемого набора продуктов, ДООУ может разработать на основе единого 4-недельного общегородского типового рациона питания (раздел 5) индивидуальный типовой рацион питания с учетом особенностей оборудования и оснащения пищеблока, а также потребительского спроса среди детей, согласовав его в установленном порядке с Управлением Роспотребнадзора по городу Москве. Пищевая ценность такого рациона должна быть не ниже (в пределах норм физиологической потребности в пищевых веществах) пищевой ценности утвержденного общегородского рациона питания, а набор используемых продуктов соответствовать приведенному в табл. 4.1. Рацион должен обеспечивать достаточное разнообразие и отсутствие повторов, иметь сезонные варианты.

7.2. При формировании рационов питания (типовых и повседневных) следует учитывать, что одни продукты, входящие в утвержденные наборы продуктов, включаются в меню ежедневно, а другие – через день или 2-3 раза в неделю. Мясо или рыба, молоко и кисломолочные напитки, сливочное и растительное масло, хлеб, крупы, овощи, фрукты, сахар должны присутствовать в рационе питания детей в ДООУ ежедневно. Их количества при этом могут колебаться, так как блюда, входящие в рацион разных дней недели, могут различаться по ингредиентному составу (рецептурам).

7.3. В течение недели в рационе питания обязательно должны присутствовать крупяные и макаронные изделия, картофель, сметана, сыр, яйца, творог, фруктовые соки, печенье. При этом, такие продукты, как рыба, яйцо, творог, сметана, используют в питании детей 1 раз в 2-3 дня, но в увеличенных количествах (по сравнению с количеством, предусмотренным продуктовым набором), строго компенсирующих их отсутствие в рационе питания в предыдущие дни. Иными словами, необходимо, чтобы в течение недели дети получили все положенное количество этих продуктов, предусмотренное продуктовым набором в расчете на день.

7.4. При составлении меню особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Очень важно широко использовать в питании детей овощи. Желательно, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и только одно крупяное. Овощи следует шире использовать и в качестве гарниров ко вторым блюдам.

7.5. Включение в меню максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное количество всех необходимых ему пищевых веществ; при этом одним из важных условий разнообразия питания является разнообразие блюд, изготавливаемых из одного и того же продукта. В рационе питания должны максимально широко использоваться пищевые продукты с повышенной пищевой и биологической ценностью, примерный перечень которых приведен в Приложении А.

7.6. Типовой рацион питания составляется в соответствии с нормами физиологической потребности детей в пищевых веществах и энергии (отдельно для каждой возрастной группы). Следует разрабатывать рацион на период не менее чем в четыре недели. В

зависимости от сезонного наличия пищевых продуктов и продовольственного сырья, разрабатывается два типовых рациона питания: на зимне-весенний и на летне-осенний период. Рацион питания формируется отдельно для двух возрастных групп детей (1,5-3 и 3-6 лет).

7.7. Чтобы составить рацион питания, следует учитывать:

- утвержденный продуктовый набор (табл. 4.1) для каждой возрастной группы;
- объем порций для этих групп;
- нормы потерь при холодной и тепловой обработке продуктов;
- выход готовых блюд;
- нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд;
- данные о химическом составе (пищевой и энергетической ценности) продуктов и блюд.

7.8. Разработанный индивидуальный рацион питания предварительно апробируется в ДООУ. При необходимости, с целью внесения в рационы питания необходимых корректировок, рекомендуется проводить с участием научно-исследовательских организаций (ГУ НИИ питания РАМН, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН и др.) изучение статуса питания воспитанников и особенностей пищевого поведения, главным образом, с использованием опросно-анкетного метода (путем опроса и анкетирования родителей).

7.9. В случае, если в рацион питания включаются блюда или кулинарные изделия, технологические карты на которые отсутствуют в утвержденном общегородском типовом рационе питания, на них оформляются техническая документация (технические условия, технологические условия или технико-технологические карты), либо стандарт организации. Указанные документы подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

7.10. Основным критерием правильно составленного меню является его оптимальная пищевая ценность (оптимальное содержание основных пищевых веществ и энергии, соответствующее физиологическим потребностям детей дошкольного возраста) и энергетическая ценность (калорийность).

7.11. Оценка качественного и количественного состава индивидуального типового рациона питания основывается на его анализе по следующим показателям (отдельно по каждому приему пищи и по совокупному рациону питания за каждый день и в среднем за неделю):

- содержание белков, жиров, углеводов (г);
- содержание животных белков (г или % от общего количества белков);
- содержание растительных жиров (г или % от общего количества жиров);
- энергетическая ценность (ккал);
- содержание важнейших витаминов – С, В₂ (мг);
- содержание важнейших минеральных веществ – железа и кальция (мг);
- набор пищевых продуктов, используемых при формировании рациона питания (определяется на основании рациона питания и технологических карт, в соответствии с номенклатурой видов пищевых продуктов, приведенной в таблице 4.1).

7.12. При формировании рациона питания следует руководствоваться следующими рекомендациями:

7.12.1. Составление меню лучше начинать с обеда, т.к. он включает наибольшее количество продуктов и блюд и для его приготовления расходуется максимальное количество мяса, рыбы, овощей и других продуктов. Среднесуточная норма мяса, предусмотренная продуктовым набором, как правило, полностью расходуется в обед, в основном, в

качестве второго блюда, для приготовления которого помимо говядины можно использовать постную свинину, мясо кур, кроликов, субпродукты (печень, язык и т.д.).

7.12.2. Традиционный для нашей страны обед включает: закуску, первое блюдо (горячий суп), второе блюдо (обычно мясное или рыбное блюдо с гарниром) и третье блюдо (напиток).

7.12.3. В качестве закуски наиболее целесообразно использовать салат (из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови, свеклы и др.) с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (яблоки, чернослив, изюм). Салат следует заправлять растительным маслом (соевым, кукурузным, подсолнечным или др.).

7.12.4. Ассортимент первых блюд в ДООУ может быть весьма широк и включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, супы вегетарианские, в том числе заправленные овощами, крупами, клецками, фрикадельками, а также молочные, фруктовые супы. Однако, в соответствии с современными принципами рационального питания, супы на мясных бульонах целесообразно включать в рационы не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни использовать вегетарианские и молочные супы.

7.12.5. Вторые блюда могут быть из мяса или рыбы в виде котлет, биточков, гуляша, в отварном, тушеном, припущенном виде и т.п. Широко используются мясные, мясо-овощные, мясокрупяные рубленые кулинарные изделия. Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей.

7.12.6. В качестве напитка на обед рекомендуется компот или кисель из свежих или сухих фруктов. Можно также использовать консервированные компоты, плодово-овощные соки и пюре для детского питания, отвар шиповника, витаминизированные напитки («Золотой шар», «Витастарт» и аналогичные), витаминизированные кисели («Золотой шар», «Леовит» и др. аналогичные). Также целесообразно в обед давать детям свежие фрукты.

7.12.7. Завтрак и ужин обычно состоят из закуски, горячего блюда, горячего напитка. В качестве закуски используются сыр (бутерброды с сыром), салат, порционные овощи, фрукты, салаты из свежих овощей и фруктов и т. п. На завтрак и ужин, как и на обед, желательно давать салаты из свежих овощей и фруктов. Особенно это целесообразно в летний период.

7.12.8. Завтрак или ужин обязательно должны содержать горячее блюдо – мясное, рыбное, творожное, яичное или крупяное. Чаще всего детям дают различные молочные каши, желательно с овощами или фруктами, овощные блюда (овощное рагу, тушеная капуста, свекла, морковь в молочном соусе, овощная икра и др.), запеканки и котлеты из круп или овощей, блюда из творога (пудинги, запеканки, сырники, ленивые вареники), рыбные, яичные блюда. Рекомендуются также смешанные крупяно-овощные блюда (овощные голубцы с рисом, морковные, картофельные, капустные котлеты с соусом, запеканки). В качестве основного горячего блюда может использоваться рыба (припущенная, отварная, тушеная). 1-2 раза в неделю дети могут получать сосиски или сардельки.

7.12.9. Из напитков на завтрак обычно дают какао-напиток с молоком, злаковый кофейный напиток (не содержащий кофе и кофеина) на цельном молоке, чай с молоком, молоко; на ужин – молоко, кефир, йогурт, чай, чай с молоком, чай с лимоном. На завтрак и ужин можно давать чаи из различных видов растительного сырья, напиток из шиповника и т.п.; на ужин – горячие компоты из свежих и сухих плодов (фруктов).

7.12.10. Полдник состоит из двух блюд, обычно – молочного продукта (кисломолочного напитка), и сдобного булочного изделия (выпечки) или мучных кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли, зефир). Желательно в состав полдника включать различные свежие фрукты или ягоды. Для детей, находящихся в ДООУ 12 часов, но получаю-

щих трехразовое питание, в состав полдника следует добавить какое-либо овощное или крупяное блюдо - например, запеканку, шарлотку, пудинг, или блюдо из творога, яиц (так называемый «уплотненный» полдник)..

7.12.11. Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. При круглосуточном пребывании ребенка в ДООУ, кисломолочные напитки рекомендуется давать детям не на полдник, а непосредственно перед сном, с хлебом, булочкой, яблоком и т. п., в качестве дополнительного пятого приема пищи. В этом случае на полдник детям дают сок или витаминизированный напиток.

7.13. Одним из важнейших условий при составлении меню является максимальное разнообразие блюд с обязательным введением в него всех групп продуктов, включая мясные, рыбные, молочные продукты, свежие фрукты и овощи в натуральном виде и в виде салатов и др. и исключение частой повторяемости блюд в течение срока действия меню. Кроме того, следует учитывать имеющиеся научные данные о совместимости продуктов и наилучшем сочетании блюд. При составлении меню принимаются также во внимание сложившиеся традиции и привычки.

7.14. Не допускается повторение в рационе одних и тех же блюд или кулинарных изделий в смежные дни. В смежные дни следует избегать использования блюд, приготовляемых из одного и того же сырья (каши и гарниры из одного и того же вида круп, макаронные изделия в разных блюдах и т.п.). В различные приемы пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд. При наличии первых блюд, содержащих крупы и картофель в качестве основного рецептурного компонента, гарнир ко второму блюду не должен приготавливаться из этих продуктов.

7.15. Для замены блюд из овощей урожая прошлого года (капусты, репчатого лука, корнеплодов), не прошедших тепловую обработку, должен разрабатываться сезонный вариант рациона на период с 1 марта (обычно, в виде перечня блюд, которыми заменяются аналогичные блюда в этот период – с указанием дня и существа замены).

7.16. При использовании согласованного в установленном порядке индивидуально-го рациона питания отступления от него не допускаются, а вынужденные замены продуктов, блюд и кулинарных изделий и анализ повседневного рациона питания в целях оценки его соответствия нормам физиологической потребности в пищевых веществах и энергии и утвержденному продуктовому набору осуществляются в порядке, аналогичном приведенному в разделе 6. Порядок организации питания отдельных категорий детей (с нарушениями здоровья и т.п.) также аналогичен приведенному в разделе 6.

8.ОСОБЕННОСТИ ОБОРОТА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

8.1.Сроки годности пищевых продуктов.

8.2.Сроки годности продуктов устанавливаются изготовителем и указываются в удостоверении качества и безопасности и на упаковке продукта (в этикеточной надписи) одним из 2-х способов:

–надписью «годен до ...» («употребить до ...»);

–надписью «срок годности ...» и указанием даты (времени) изготовления;

8.3.В случае если целостность потребительской упаковки продукта не нарушена, а условия его хранения на пищеблоке соответствуют указанным на упаковке и в удостоверении о качестве и безопасности, выданном изготовителем, продукт можно использовать вплоть до даты истечения срока годности, установленном изготовителем (указанном на упаковке). С гигиенической точки зрения целесообразно использовать все пищевые продукты как можно раньше (в том числе и в день поступления), избегая их длительного хранения.

8.4. После вскрытия упаковки, следует руководствоваться указаниями изготовителя по срокам годности продукции после вскрытия потребительской упаковки. При отсутствии таких указаний – продукт должен быть использован в соответствии со следующими правилами:

8.4.1. После вскрытия потребительской упаковки нескоропортящиеся продукты, такие как крупы, мука, крахмал, чай, какао-порошок, сухофрукты, сахар, мед, поваренная соль, макаронные изделия, растительное масло, кондитерские изделия, сушеная зелень и др., могут храниться в производственных помещениях (или комнате хранения суточного запаса продуктов) в отдельных промаркированных шкафах (растительное масло – в холодильном шкафу) с соблюдением правил товарного соседства до полного использования, но не позже установленного срока годности. После вскрытия упаковки такие продукты помещаются в отдельную промаркированную специальную тару либо, если позволяет упаковка, хранятся непосредственно в ней. Хлебопекарные дрожжи после вскрытия потребительской упаковки могут храниться в течение непродолжительного времени (в пределах установленного срока годности, в соответствии с указанными на упаковке условиями хранения).

8.4.2. Особоскоропортящиеся пищевые продукты (перечень приведен в СанПиН 2.3.2.1324-03 "Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов"), после вскрытия потребительской упаковки хранению не подлежат.

8.4.3. Допускается хранить скоропортящиеся продукты (например, твердые сыры, а также вскрытые консервы, включая плодоовощные соки и стерилизованные молочные продукты), в соответствующем холодильном шкафу при температуре +2...+6°C не более 12 часов с момента вскрытия упаковки. Остатки таких продуктов после вскрытия потребительской упаковки, не использованные в течение указанного времени, подлежат списанию (в качестве отходов) или направляются на утилизацию.

8.4.4. Складское оборудование пищеблоков (кладовых) ДООУ должно обеспечивать надлежащие условия хранения продуктов питания, использование которых предусмотрено рационом питания³⁰.

8.5. Оборóт фасованных продуктов.

8.5.1. При использовании расфасованных в групповую тару и потребительскую упаковку скоропортящихся продуктов (молоко, творог, сметана, соки и т.п.), товар следует, по возможности, заказывать в такой потребительской упаковке, чтобы минимизировать отклонение массы расфасованного товара от нормы закладки. В целях обеспечения данного соответствия допускается увеличивать или уменьшать закладку отдельных продуктов в пределах $\pm 5\%$ от нормы, при условии, что такое изменение рецептуры не приведет к ухудшению органолептических свойств блюд³¹.

8.5.2. После вскрытия групповой тары хранение продуктов осуществляется в соответствии со сроками годности и условиями хранения, указанными на потребительской упаковке. После вскрытия потребительской упаковки хранение таких продуктов осуществляется в соответствии с приведенными выше правилами.

8.5.3. При фасовке пищевых продуктов (продовольственного сырья) на предприятиях оптовой торговли, снабжающих образовательные учреждения, требования к расфасованным продуктам определяются в соответствии с техническими документами на фасовку пищевых продуктов (продовольственного сырья), которые подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

³⁰ При отсутствии холодильного оборудования, необходимого для хранения необходимого для организации питания в ДООУ ассортимента пищевых продуктов, следует немедленно направить в окружное управление образования заявку на приобретение недостающего оборудования или приобрести это оборудование самостоятельно за счет средств ДООУ, поступающих из родительской оплаты. Как правило, в большинстве ДООУ для этих целей может использоваться обычные бытовые холодильные шкафы.

³¹ Такое изменение рецептуры следует учитывать при последующем анализе накопительной ведомости.

8.6. Хранение и использование продуктов в индивидуальной потребительской упаковке.

8.6.1. Если в питании детей используются продукты в индивидуальной потребительской упаковке (например, изделия творожные массой нетто 100 г, джем массой нетто 20 г, изделия кондитерские, обогащенные гемоглобином, массой нетто 20 г и др.), то при несоответствии количества заказанного продукта числу пришедших детей следует поступать следующим образом:

8.6.1.1 Если продукта имеется в наличии больше, чем число пришедших детей, то в случае, когда позволяют сроки годности продуктов, излишки таких продуктов следует использовать в другой день в соответствии с меню; если сроки годности продукта не позволяют его использовать в следующий раз в соответствии с рационом питания, излишки скоропортящихся продуктов следует или вернуть поставщику (с его согласия), или реализовать сотрудникам ДОО (с их согласия), или использовать в качестве дополнительного питания детей, которые нуждаются в дополнительном питании по медицинским показаниям. *Распределение излишков продуктов между всеми пришедшими детьми не допускается.*

8.6.1.2 Если детей оказалось больше, чем планировалось, то питание детей, родители которых не предупредили о предстоящем выходе ребенка после отсутствия, следует организовать с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов (см. разд. 4). *Уменьшение выходов блюд в целях организации питания детей, незапланированно вышедших после отсутствия, не допускается.*

8.6.2. Масса нетто продуктов в индивидуальной расфасовке должна соответствовать «выходу» блюда, указанному в рационе³². При заказе пищевых продуктов руководителю ДОО необходимо обеспечить контроль за тем, чтобы снабжающая организация доставляла продукт именно в той фасовке, которая указана в рационе питания. При несоблюдении этого требования необходимо направить снабжающей организации претензию, а при повторном нарушении – известить об этом окружное управление образования. Требования к фасовке (массе нетто) таких продуктов следует включать в договоры (контракты, в том числе государственные контракты) со снабжающими организациями.

8.6.3. Выкладывание (перетаривание) фасованного продукта в посуду с целью его заданного порционирования не допускается.

8.6.4. При использовании в рационе штучных продуктов питания (например, сосисок) следует стремиться построить взаимоотношения со снабжающей организацией таким образом, чтобы заказ принимался и исполнялся поштучно. При этом предпочтение следует отдавать продукции тех изготовителей, которые гарантируют минимальное отклонение массы одного изделия от стандартной массы (дозированные сосиски и т.п.). При невозможности заказывать товар поштучно, следует заказывать количество товара, несколько превышающее планируемую потребность с учетом фактической массы одного изделия по опыту предыдущих закупок³³. Излишек продукта следует или вернуть поставщику (с его согласия) или реализовать сотрудникам (с их согласия), или использовать в

³² С целью облегчения этой задачи при составлении единого общегородского типового рациона питания учитывались наиболее распространенные массы нетто пищевых продуктов, выпускаемых московскими предприятиями пищевой промышленности.

³³ Например, если планируемая потребность в сосисках стандартной массы 50 г составляет 100 шт., а масса одной сосиски, по опыту предыдущих закупок, может колебаться в пределах 49-51 г, то заказать следует 5,1 кг сосисок (100 шт. по 51 г), т.к. при заказе 5 кг сосисок в поставленном количестве сосисок может оказаться от 98 до 102 шт. В случае, если масса каждой сосиски будет 49 г (что маловероятно), при заказе 5,1 кг сосисок, будет поставлено 104 сосиски.

качестве дополнительного питания детей, которые нуждаются в нем по медицинским показаниям.

8.7.Использование свежих плодов (ягод) и овощей в питании детей и подростков:

8.7.1.При включении в рацион плодов и ягод предпочтительно давать детям целые (не поделенные на части) плоды. Для этого следует заказывать в снабжающей организации калиброванные плоды. В типовом рационе питания указана средняя (примерная) масса плодов и ягод на один день. В зависимости от вида используемых плодов и ягод, в том числе чтобы избежать нарезки плодов, масса их порции («выход») в отдельный день может отличаться от указанной в рационе питания в пределах $\pm 20\text{-}30\%$. Если позволяет финансирование лучше такое отклонение делать в большую сторону³⁴.

8.7.2.Анализ ассортимента и количества плодов и ягод (фруктов), получаемых детьми в течение недели, проводится отдельно от других пищевых продуктов (по меню-требованиям и накопительной ведомости). При этом средненедельное их количество должно соответствовать количеству, указанному в продуктовом наборе (табл. 4.1). Если в один из дней детям было дано количество фруктов меньшее, чем средненедельное количество, предусмотренное продуктовым набором, то в последующие дни дети должны получить большее количество фруктов, с тем чтобы в течение недели обеспечить выполнение продуктового набора.

8.7.3.Допускается увеличивать количество плодов (ягод) и овощей, получаемых детьми в отдельный день и в течение недели, с исключением из продуктового набора соответствующего по энергетической ценности (калорийности) количества кондитерских изделий и/или сахара.

8.7.4.В исключительных случаях допускается давать детям резанные (обычно, пополам) фрукты. В этом случае нарезка фруктов производится непосредственно перед раздачей.

8.7.5.При использовании овощей и картофеля необходимо обеспечить соблюдение по массе-нетто установленных технологическими картами норм их закладки в блюда. Учитывая, что в различные календарные периоды (с 1 сентября по 31 октября, с 1 ноября по 31 декабря, с 1 января по 29 февраля и с 1 марта – для картофеля; до 1 января и после 1 января - для корнеплодов) применяются различные нормы отходов и потерь при их холодной обработке, сохранение массы-нетто этих продуктов при наступлении другого календарного периода означает соответствующее изменение их массы-брутто. Для расчета требуемой массы-брутто овощей следует руководствоваться справочными таблицами (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания [68], часть I, таблица 24)³⁵. При соблюдении этих правил выход блюда будет соответствовать указанному в рационе питания. В целях упрощения расчетов при использовании сезонных норм отходов и потерь при холодной обработке картофеля и овощей, натуральные нормы потребления картофеля и овощей в настоящих методических указаниях установлены в единицах массы-нетто этих продуктов.

³⁴ Например, в меню указано «плоды и ягоды свежие – 60 г». Это означает, что масса нетто плода должна быть 60 г. Если в этот день в детское учреждение поставлены апельсины, то в соответствии с нормами технологических потерь при холодной обработке масса брутто апельсина должна составлять 85,7 г. Фактически масса брутто целого апельсина может колебаться от 100 до 250 г. В соответствии с вышеизложенным допускается дать детям апельсин массой брутто 100-110 г. Плоды большей массы придется делить. Таким образом, если ребенку был выдан апельсин массой брутто 110 г, т.е. излишек продукта составил 24,3 г, то в течение текущей десятидневки необходимо компенсировать этот вес, уменьшив соответствующим образом массу брутто других плодов, например, мандаринов (масса брутто плода от 40 г).

³⁵ Например, если технологической картой на пюре картофельное предусмотрена закладка картофеля брутто 105 г нетто 73,5 г (т.е. потери при холодной обработке 30%), то в период с 01.09 по 31.10 (потери при холодной обработке 25%) масса-брутто картофеля составит 98 г, а в период с 1 марта (потери при холодной обработке 40%) – 122,5 г.

8.8.Использование консервов. При поступлении консервов, их следует приходить по количеству продукта, фактически используемому в питании детей, то есть по массе нетто продукта без учета несъедобной части, рассола (маринада) или заливочной жидкости. При использовании в рационе питания консервов, в накопительной ведомости их следует учитывать по массе-брутто, которая определяется обратным пересчетом, как если бы блюдо было приготовлено не из консервов, а из аналогичного сырья.

Пример:

Например, для приготовления блюда использована говядина тушеная (консервы) в количестве 80 г на порцию. В соответствии с технологическими нормативами*) при тепловой обработке говядины (тушение) потери по массе составляют 40%. Соответственно обратным пересчетом определяем массу-нетто говядины, из которой можно приготовить 80 г. говядины тушеной:

$$80 \text{ г} / (100 - 60) \% = 133,33 \text{ г нетто}$$

В соответствии с технологическим нормативами [68] потери при холодной обработке говядины 1 категории (на кости) составляют 26,4 %, а говядины жилованной в блоках – 9% (с учетом потери мясного сока). Обратным пересчетом определим массу-брутто Говядины 1-й категории (на кости) и говядины жилованной в блоках:

$$133,33 \text{ г} / (100-26,4) \% = 181,15 \text{ г брутто (говядина 1-й категории на кости)}$$

или

$$133,33 \text{ г} / (100-9) \% = 146,52 \text{ г брутто (говядина жилованная в блоках)}$$

Из приведенных расчетов видно, что 80 г говядины тушеной (консервы) эквивалентны 146,52 г говядины жилованной в блоках, или 181,15 г говядины 1-й категории (на кости.). Таким образом в случае включения в рацион говядины тушеной (консервов) в накопительную ведомость следует занести 146,52 г, т.к. прилагаемые к настоящему рациону натуральные нормы потребления мяса установлены в единицах говядины жилованной в блоках. Если же натуральные нормы потребления мяса были бы установлены в единицах говядины 1-й категории на кости, то в накопительную ведомость следовало бы занести 181,15 г

8.9.Сложные блюда. В типовой рацион питания включен ряд блюд, неотъемлемой частью которых является соус или гарнир (например, гуляш, рыба запеченная в молочном соусе, пудинг из макаронных изделий с печенью, запеканка картофельная с отварным мясом и т.п.). Масса порции этих блюд должна учитываться вместе с соусом или гарниром. Контроль соблюдения норм закладки продуктов в эти блюда, предусмотренных технологическим картами, может осуществляться только лабораторным методом в условиях аккредитованной лаборатории.

8.10.Вода питьевая. Расфасованная в емкости (бутилированная) питьевая вода, включенная в рацион питания (в количестве 100-150 мл на одного ребенка в день) предназначена для организации питьевого режима детей. В этих целях необходимо использовать только воду высшей категории качества, в соответствии с СанПиН 2.1.4.1116 - 02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества.». Для приготовления кулинарной продукции (за исключением инстантных напитков) может использоваться водопроводная питьевая вода (для блюд без тепловой обработки – предварительно подвергнутая кипячению). Для доочистки воды, используемой при приготовлении кулинарной продукции рекомендуется использовать специальные фильтрующие установки, стационарно устанавливаемые в водопроводную систему на пищеблоке. Для приготовления инстантных напитков также следует использовать бутилированную воду высшей категории качества.

8.11.Суточная проба. Санитарными правилами [11] предусмотрено оставление суточной пробы блюд и кулинарных изделий, используемых в питании детей. Суточная проба оставляется в количестве, необходимом для последующих лабораторных исследований кулинарной продукции в случае возникновения заболеваний или пищевых отравлений³⁶, на срок не менее 48 часов, исчисляемый с момента закладки на хранение, и подлежит хранению при температуре +2...+6°C (в холодильном шкафу – отдельно, либо совместно с го-

³⁶ Достаточный для исследований объем пробы определяется документацией на методы санитарно-микробиологических и физико-химических исследований (ГОСТом или МУК). Сведения о примерном объеме пищевых продуктов для лабораторных исследований приведены в МосМР 2.3.2.006-03 [43]. В частности, кулинарная продукция для исследований должна оставляться в количестве одной порции, но не менее 200 г.

товой кулинарной продукцией или пищевыми продуктами, готовыми к употреблению). Проба каждого блюда или кулинарного изделия хранится в отдельной, герметично закрытой, промаркированной, стерильной³⁷ емкости. В составе суточной пробы следует также оставлять готовые к употреблению особо скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасные изделия и т.п.) промышленного производства (в случае, если на складе нет остатка продуктов от той же партии). Списание суточных проб оформляется как дополнительная порция (отдельной строкой). Оставление «контрольной пробы» санитарными правилами не предусмотрено.

8.12. Технологические потери.

Организация, снабжающая ДООУ пищевыми продуктами, должна обеспечить поставку продуктов питания стабильного качества, соответствующего требованиям нормативных документов. При соблюдении этого условия значительных отклонений от приведенных в технологических картах данных быть не должно, а процент отходов и потерь при холодной обработке в различных партиях получаемых продуктов может меняться в незначительных пределах. Средние нормы отходов и потерь по различным видам продовольственного сырья приведены в Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть I [68]. Наличие значительных отклонений по отходам и потерям от установленных нормативов является признаком того, что поставляется продукция ненадлежащего качества (см. раздел 4). В случае несоответствия пищевых продуктов обязательным требованиям качества, они не подлежат использованию и должны быть возвращены поставщику или утилизированы (см. далее).

Если фактический процент отходов и потерь отличается от указанного в технологических картах, но продукт при этом соответствует установленным (обязательным) требованиям качества, безопасности и пищевой ценности, в таком случае следует провести контрольную выработку блюда с участием представителей управления образования и территориального органа Роспотребнадзора. Результаты контрольной выработки оформляются соответствующим актом, который направляется в территориальный орган Роспотребнадзора для принятия решения о необходимости внесения изменений в рацион питания и технологические карты.

Несоответствие фактического выхода блюда установленному технологическими картами может быть обусловлено следующими причинами:

а). Отходы и потери при холодной обработке продуктов не соответствуют установленным нормативам. В этом случае следует руководствоваться абзацем 1 настоящего пункта.

б). На пищеблоке нарушается технология приготовления блюда (прежде всего, порядок закладки ингредиентов, температурные режимы и время приготовления блюда). В этом случае необходимо тщательно проверить выполнение технологии, установленной технологическими картами, и добиться ее неукоснительного соблюдения.

в). Потери при тепловой обработке не соответствуют нормативным. В этом случае необходимо провести контрольную выработку блюда в порядке, описанном в абзаце 2 настоящего пункта.

8.13. Списание излишков продуктов, невостребованных порций и продуктов ненадлежащего качества осуществляется решением бракеражной комиссии ДООУ с оформлением соответствующего акта, в котором указывается наименование продуктов или блюд, количество продуктов или порций, подлежащих списанию, причина списания, а также то, каким образом были использованы или утилизированы продукты или блюда.

³⁷ Использованные емкости подлежат кипячению. Перед закладкой пробы их необходимо остудить до комнатной температуры.

8.14. Взаимодействие со снабжающей организацией по обеспечению качества поставляемых пищевых продуктов.

8.14.1. Поставки продуктов в ДООУ осуществляют снабжающие организации, получившие право на выполнение соответствующего государственного (муниципального) заказа в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и города Москвы. Обязательства снабжающих организаций по обеспечению ДООУ всем ассортиментом пищевых продуктов, необходимым для реализации рациона питания, порядок и сроки снабжения (поставки продуктов), а также требования к качеству продуктов определяются конкурсной документацией и государственным контрактом, договорами, соглашениями и контрактами, заключенными между ДООУ (органами образования) и снабжающей организацией.

8.14.2. В случае если снабжающая организация не исполняет заказ (отказывает в поставке того или иного продукта, или производит замену продуктов по своему усмотрению) необходимо направить поставщику претензию в письменной форме. При неудовлетворении претензии – оперативно, в письменной форме, проинформировать окружное управление образования. В случае неоднократного (три и более раз в течение года) неисполнения заявок направить информацию в городскую конкурсную комиссию для рассмотрения вопроса о расторжении контракта.

8.14.3. Если снабжающая организация поставила продукт ненадлежащего качества, который не может использоваться в питании детей, товар не должен приниматься у экспедитора. Если несоответствие продукта требованиям качества не могло быть обнаружено при приемке товара, следует оперативно связаться со снабжающей организацией, чтобы был поставлен продукт надлежащего качества, либо другой продукт, которым можно его заменить. При отказе поставщика своевременно исполнить требование необходимо предъявить ему претензию в письменной форме и далее действовать в порядке, описанном выше. Питание детей в этот день организовывается с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов (см. разд. 4).

8.14.4. Снабжающая организация обязана обеспечить поставку продуктов в соответствии с утвержденным рационом питания детей и графиком работы ДООУ. При этом снабжающая организация обязана обеспечить соблюдение установленных сроков годности продуктов с учетом времени их предполагаемого хранения в ДООУ. Исходя из этого график завоза продуктов в ДООУ подлежит согласованию с его руководителем. При несоблюдении этих условий, так же, как и при поставке продуктов в сроки, делающие невозможным их использование для приготовления предусмотренных рационом питания блюд, ДООУ должно отказаться от приемки товара у экспедитора и направить поставщику письменную претензию. Питание детей в этот день организовывается с использованием блюд и кулинарных изделий, приготовленных из резервного запаса продуктов (см. раздел 4). В случае повторного невыполнения данного требования, приводящего к невозможности соблюдения рациона вследствие нарушения сроков годности продуктов, необходимо информировать окружное управление образования и, при необходимости, направить информацию в городскую конкурсную комиссию по предоставлению права выполнения городского государственного заказа на снабжение пищевыми продуктами ДООУ для отзыва у снабжающей организации такого права.

9. Технология приготовления кулинарной продукции в ДООУ

9.1. Технология приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в единый типовой рацион питания, установлена технологическими картами, которые приводятся в разделе 11 настоящих методических указаний.

9.2. Другие виды кулинарной продукции для питания детей в ДООУ изготавливаются в соответствии с техническими документами (техническими условиями, технологическими инструкциями, рецептурами, технико-технологическими картами), утвержденными в установленном порядке, прошедшими санитарно-эпидемиологическую экспертизу и имеющими санитарно-эпидемиологическое заключение.

9.3. При производстве кулинарной продукции для детей следует руководствоваться требованиями к обработке сырья и производству продукции, предусмотренными СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья. Санитарно-эпидемиологические правила» (раздел VIII).

9.4. При производстве кулинарной продукции для детей, из способов тепловой обработки продуктов преимущественно должны использоваться варка, припускание, запекание в духовом шкафу и тушение, а также СВЧ-нагрев, конвекционный и инфракрасный нагрев. В целях организации щадящего питания детей мясо и рыба отвариваются, тушатся или готовятся в рубленном виде на пару, крупы и овощи развариваются до мягкости, допускается легкое запекание блюд, исключается обжаривание (жарка) и пассеровка продуктов в жире (масле)³⁸.

9.5. Технологическое оборудование пищеблоков ДООУ должно обеспечивать возможность приготовления всего предусмотренного рационом питания ассортимента блюд и кулинарных изделий³⁹.

9.6. В рецептуры блюд и кулинарных изделий, предназначенные для использования в питании детей, вносятся следующие изменения:

9.6.1. Из рецептов исключаются красный и черный перец и другие острые приправы, вино и другие ингредиенты, содержащие алкоголь; кофе и другие ингредиенты, содержащие кофеин и другие тонизирующие вещества.

9.6.2. Уксус в рецептурах исключается или заменяется лимонным соком либо лимонной кислотой.

9.6.3. Маргарин или кулинарный жир во всех рецептурах на кулинарную продукцию подлежит замене на сливочное масло. Рафинированные растительные масла используют в качестве рецептурного компонента при приготовлении различных блюд и кулинарных изделий, включая салаты и холодные закуски, супы, горячие блюда из мяса, птицы, рыбы, гарниры и горячие блюда из овощей, соусы, мучные блюда. Нерафинированные растительные масла можно использовать только при приготовлении салатов, холодных закусок и других блюд, не проходящих тепловой кулинарной обработки.

9.6.4. Для приготовления супов используется мясной, куриный или рыбный бульон, либо вода.

9.6.5. При отпуске блюд сметану заменяют растопленным (прокипяченным) сливочным маслом, молочным или сметанным соусом или специальным кисломолочным со-

³⁸ Кратковременное обжаривание в масле используется только при приготовлении формованных изделий из фарша мяса, рыбы, птицы (котлет, биточков и других рубленых изделий). Для этой цели рекомендуется использовать пальмовый олеин или кокосовое масло, а также масло коровье (с массовой долей влаги не более 16 %), жир птичий топленый или рафинированное дезодорированное растительное масло. Эти же жиры используют при выпекании (запекании) кулинарных изделий для смазывания противней, выпечных листов и форм. При приготовлении других блюд и кулинарных изделий обжаривание заменяется припусканием или запеканием в жарочном шкафу. Пассеровка овощей, томатного пюре (пасты), муки, при приготовлении закусок, супов, вторых блюд, соусов не проводится, и соответствующее количество жира исключается из рецептуры блюда. Обжаривание недопустимо, так как возникающие при обжаривании продукты окисления жиров раздражают нежную слизистую оболочку желудка и кишечника детей и могут вызвать изжогу, боли в животе и т.п.

³⁹ При отсутствии технологического оборудования, необходимого для приготовления предусмотренного рационом блюда в соответствии с технологической картой, следует направить в окружное управление образования заявку на приобретение недостающего оборудования или приобрести это оборудование самостоятельно за счет средств ДООУ, поступающих из родительской оплаты. Как правило, в большинстве ДООУ для этих целей может использоваться обычная бытовая техника.

усом для дошкольного и школьного питания (промышленного производства)⁴⁰. Сладкие блюда, оладьи, сырники, пудинги можно отпускать с консервированным сгущенным молоком, джемом или медом в качестве соуса.

9.6.6. В рецептурах используется только йодированная (обогащенная йодатом калия) поваренная соль в количестве, обеспечивающем содержание соли в готовом блюде не более (ориентировочно): в блюдах и кулинарных изделиях из мяса, рыбы, птицы – 1,0-1,2 г / 100 г; в супах – 0,1 г / 100 г.; в гарнирах, салатах, винегретах, холодных и горячих закусках и других блюдах – 0,25 г / 100 г. Предпочтение следует отдавать соли йодированной с пониженным содержанием натрия.

9.7. При производстве кулинарной продукции для детей следует соблюдать следующие правила кулинарной обработки изделий:

9.7.1. Мясо варят кусками массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см не менее 2 часов.

9.7.2. Изделия из мясного и рыбного фарша, а также рыба кусками готовятся на пару, в СВЧ-печах или в конвекционных шкафах, в соответствии с эксплуатационной документацией на оборудование, а при отсутствии соответствующего оборудования – обжариваются на плите с двух сторон в нагретом жире (масле) в течение 3-5 минут (до образования легкой румяной корочки), а затем доводятся до готовности в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 20-25 минут.

9.7.3. О готовности мяса и блюд из него свидетельствует бесцветный сок, выделяющийся из куска при проколе поварской вилкой, и серый цвет на разрезе продукта, а также температура в толще продукта. Для натуральных рубленых изделий – не ниже 85°С, для изделий из котлетной массы – не ниже 90°С. Указанная температура выдерживается в течение 5 минут.

9.7.4. При изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или при отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам порционированное или измельченное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут. Порционированное мясо может во время раздачи (не более 1 часа) храниться в бульоне при температуре не ниже 75 °С.

9.7.5. При изготовлении гарниров необходимо пользоваться (при перемешивании) кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками. Масло коровье, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растопливаться и доводиться до кипения).

9.7.6. Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят, запекая в жарочном шкафу на смазанном жиром противне. Омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 °С, слоем не более 2,5-3 см, запеканки – при температуре 220-280 °С, слоем не более 3-4 см – 20-30 минут. Хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут. Яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды.

9.7.7. Вареные колбасы, сардельки и сосиски используются в питании только после тепловой обработки (варка в течение 5 минут с момента закипания).

9.7.8. Гарниры варятся в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.

9.7.9. Консервированные бобовые (горошек, фасоль и т.п.), кукурузу и т.п. можно использовать в пищу (в том числе и при приготовлении холодных закусок) только после тепловой обработки (отваривания, запекания, тушения и т.п.).

9.7.10. Соления (бочковые) могут использоваться в пищу только после тепловой обработки (для приготовления супов, соусов, блюд из мяса, овощей и т.п.).

9.8. При приготовлении кулинарной продукции для детей ограничивается использование сырья с высоким содержанием жира, в частности, мясо, птица с высоким содержа-

⁴⁰ Сметану можно использовать только в составе супов, куда она вносится после тепловой обработки (кипячения), либо суп после добавления сметаны доводится до кипения.

нием жира должны использоваться в комбинации с сырьем с низким содержанием жира, при условии получения готовой продукции с содержанием жира не выше 16 г/ 100 г.

9.9.В целях обеспечения максимальной сохранности в пище витаминов и других микронутриентов следует соблюдать приведенные далее рекомендации по хранению плодоовощной продукции и приготовлению из нее блюд и кулинарных изделий.

9.9.1.Овощные полуфабрикаты хранят и перевозят упакованными в полимерные материалы либо в пластмассовых или алюминиевых контейнерах с плотно закрывающейся крышкой, что уменьшает доступ к ним кислорода и потери витамина С. Сульфитированный картофель перевозят целыми клубнями в полиэтиленовых мешках.

9.9.2.Очень важно соблюдать требования к срокам и условиям хранения овощей и фруктов. Так, картофель при нормальном хранении уже через три месяца теряет треть витамина С. В переработанных листовых овощах витамин С разрушается уже через 2-3 дня. Разрушению подвержены и витамины группы В, особенно фолиевая кислота.

9.9.3.Картофель и овощи хранят в сухом темном помещении в закромах слоем не более 1,5 м, в ларях или на стеллажах, отстоящих от пола на 15 см, свежие плоды – в затаренном виде на подтоварниках. Плоды и овощи хранят в зависимости от их вида при температуре от + 3 до + 12 °С и относительной влажности воздуха от 70 до 95 %. Хранить овощи в ДОУ следует не более 2-5 дней. Завозить плодоовощную продукцию целесообразно небольшими партиями, чтобы избежать порчи при длительном хранении. Для уменьшения потерь витаминов кратковременное хранение листовых (зелени) и других свежих овощей нужно производить в холодильнике при температуре 0...+3°С.

9.9.4.Процесс приготовления пищи не должен длиться больше времени, установленного действующими технологическими нормативами (сборниками рецептур). При варке продуктов необходимо пользоваться крышками.

9.9.5.Для обеспечения сохранности витаминов в процессе кулинарной обработки, овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой. Не допускается предварительная заготовка картофеля и других овощей с длительным (более 3-х часов) замачиванием их в воде. Для резки и чистки овощей и фруктов должны использоваться ножи из нержавеющей стали или обычные, начищенные до зеркального блеска. Кожуру с овощей и фруктов необходимо снимать тонким слоем, т.к. подкорковый слой наиболее богат витаминами.

9.9.6.Овощи и зелень опускают в кипящую воду, поддерживая равномерное кипение до полной готовности пищи, варят пищу в посуде, заполненной до верха, с закрытой крышкой. Сырые капусту и картофель закладывают в первые блюда не ранее, чем за 25-30 мин. до конца варки. При варке овощных супов не доливают холодную воду. Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 4-6 часов. Для сохранения минеральных веществ овощи (кроме свеклы) необходимо варить в подсоленной воде. Целесообразно использовать для приготовления блюд (например, супов) воду, в которой варили овощи.

9.10.Для всех горячих блюд, кулинарных изделий и горячих напитков, используемых в питании детей и подростков дошкольного возраста, температура подачи составляет +45...+50°С. Готовые горячие блюда и кулинарные изделия следует использовать в пищу в течение 2 часов с момента окончания технологического процесса (при условии хранения в изотермической таре или на мармите). По возможности, рекомендуется использовать кулинарную продукцию в пищу немедленно после приготовления (после охлаждения до указанной температуры подачи).

9.11.Для холодных блюд (холодных закусок, салатов, напитков) температура подачи составляет +14...+16°С. Их, по возможности, также следует использовать в пищу немедленно, после приготовления (заправки). В исключительных случаях допускается хранить холодные блюда в холодильном шкафу или охлаждаемом прилавке в течение 1 часа.

9.12. В случаях разработки новых рецептур, а также внесения в действующие технические документы изменений, связанных с изменением технологии производства, использованием нового, нетрадиционного сырья, при пересмотре сроков годности и условий хранения пищевых продуктов, использовании новых материалов и оборудования, которые могут оказывать влияние на показатели безопасности готовой продукции, технические документы или вносимые в них изменения подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в установленном порядке.

10. АССОРТИМЕНТ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ДООУ.

10.1. Первые блюда.

Первые блюда (супы) являются традиционными для нашей страны. Они характеризуются значительным многообразием и могут быть разделены на следующие виды: заправочные, молочные, фруктовые. Наиболее обширная группа – заправочные супы – делится в зависимости от входящих в них ингредиентов на овощные, крупяные и овоще-крупяные, а в зависимости от основы супа на: овощные, мясные, рыбные, молочные. В группу овощных супов входят: щи, борщи, рассольники, окрошки, свекольник, гороховые, фасолевые и другие супы. Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Супы готовят также с макаронными изделиями и крупами.

Несмотря на различия в составе и вкусовых качествах первых блюд, все они выполняют сходную функцию: «готовят» пищеварительную систему к приему основных белковых блюд. Это достигается за счет стимуляции аппетита, активации выделения «запального» желудочного сока. При этом влияние на выделение желудочного сока у различных блюд неодинаковое. В частности, наиболее выраженный эффект на секрецию оказывают рыбные и мясные бульоны, т.к. они содержат много экстрактивных веществ (аминокислоты, пуриновые основания, креатин и т.д.), которые стимулируют секрецию кишечного и желудочного сока. Менее выраженный стимулирующий эффект оказывают супы на овощном отваре (вегетарианские) и молочные супы. Поэтому эти супы широко используют в диетическом питании у детей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. В то же время они, безусловно, могут использоваться и в питании здоровых детей.

Супы выполняют также и другую роль, являясь источником пищевых веществ и энергии, т.к. могут включать от 5 до 20 компонентов: овощи, крупы, мясо, рыбу, фрукты, жиры, пряные травы и т.д. В частности, щи, борщи и другие овощные супы вносят существенный вклад в обеспечение детей различными овощами: капустой, морковью и др.; молочные супы являются источниками молочного белка и жира, кальция; фруктовые – поставщики в организм калия, железа, пищевых волокон. Крупяные супы и супы из макаронных изделий поставляют в организм растительный белок, крахмал, некоторые витамины и минеральные соли. Эти различия в пищевой ценности супов очень важно принимать во внимание при организации питания детей в ДООУ. Поскольку одним из основных принципов рационального, «здорового» питания является максимальное разнообразие рациона с использованием всех основных групп продуктов, при составлении меню детей в ДООУ следует стремиться к разумному сочетанию различных групп продуктов как во время одного приема пищи, так и в течение дня. Поэтому, включая в рацион ребенка овощной суп, следует использовать крупяной гарнир ко второму блюду. И, наоборот, если в меню включен крупяной суп, то в качестве гарнира лучше использовать овощи.

Следует, однако, помнить, что пищевая ценность супов существенно ниже, чем основных – вторых блюд. Поэтому объемы первых блюд не должны быть велики, иначе насыщение наступит еще до того, как дети приступят ко второму блюду. Что касается бульонов, то их пищевая ценность крайне невелика и их использование в питании направле-

но, главным образом, на улучшение вкусовых качеств первых блюд.

Важно соблюдать время варки супов и правила закладки овощей: овощи (за исключением свеклы) варят в подсоленной воде при слабом кипении, а свеклу - в несоленой воде, т.к. соль удлиняет время варки. При припускании овощей добавляют растительное или сливочное масло. Овощи, имеющие зеленую окраску: шпинат, зеленый горошек и др. рекомендуется варить в большом количестве воды, чтобы избежать изменения их цвета.

10.2. Мясные и рыбные блюда

Мясные и рыбные блюда относятся к числу блюд с наиболее высокой пищевой ценностью, являясь, как было уже отмечено, основным источником высококачественного белка, легкоусвояемого железа, цинка, витамина В₁₂ и других пищевых веществ, необходимых детям. Поэтому эти блюда должны ежедневно включаться в пищевой рацион детей в ДОО. Возможный ассортимент блюд из мяса и рыбы очень широк. Они могут быть изготовлены либо без измельчения (куском), либо в рубленом виде (после измельчения в мясорубке). Среди наиболее популярных неизмельченных блюд можно упомянуть антрекоты, отбивные, гуляш, азу, отварные и тушеные мясо и рыбу; а среди рубленых блюд – котлеты, шницели, биточки, тефтели, кнели и др.

Различаются блюда и по характеру тепловой обработки, которая может включать отваривание, тушение, запекание и обжаривание. Различия в характере тепловой обработки оказывают значительное влияние не только на вкусовые качества и внешний вид блюд («ароматные корочки»), но и на их пищевую ценность. Дело в том, что обжаривание сопровождается изменением свойств белков и углеводов с образованием особых веществ – так называемых меланоидинов, которые и составляют основу «ароматных корочек», характерных для жареных продуктов. Хотя эти «корочки» и любят многие дети, они могут оказывать значительное раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, в особенности, у детей с функциональными нарушениями со стороны пищеварительной системы. Сходный эффект проявляют и продукты перекисного окисления липидов, которые возникают из пищевых жиров при обжаривании продуктов. Особенно значительное количество перекисей образуется при использовании растительных масел. Учитывая указанные эффекты жареных блюд, их использование в питании детей в ДОО должно быть крайне ограничено. Отварные блюда из мяса и рыбы лишены указанных недостатков. Однако, они уступают жареным блюдам по вкусовым достоинствам. Поэтому как «компромиссный» вариант следует шире использовать в питании детей тушеные и запеченные блюда, которые сочетают в себе высокие вкусовые качества с отсутствием раздражающего действия на пищеварительные органы, присущего жареным блюдам.

10.3. Блюда из круп.

Крупы обеспечивают человека всеми пищевыми веществами – белками и аминокислотами, жирами и жирными кислотами, углеводами, витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Они широко используются для приготовления огромного количества разнообразных блюд, пищевая ценность и влияние которых на организм человека могут отличаться от свойств исходных круп.

Наиболее распространенным видом блюд из круп являются каши. Существуют сотни рецептов каш, позволяющих придавать им различные вкусовые и кулинарные свойства. Каши могут быть жидкими, вязкими, рассыпчатыми, на молоке и на воде. Их можно подавать и как самостоятельное блюдо, и в качестве гарнира. Сочетание при изготовлении каш круп с овощами, фруктами, орехами, яйцами не только изменяет вкус традиционных блюд, но и значительно повышает их пищевую ценность за счет дополнения пищевых веществ круп пищевыми веществами дополнительных компонентов – белков яиц и орехов, фосфолипидов и железа яичного желтка, витаминов (С, бета-каротина), калия, растительных волокон овощей и фруктов и т.д. Отличаются такие блюда от «чистых каш» и по характеру воздействия на пищеварительную систему детей. В частности, манная каша с орехами, морковью и изюмом в отличие от «чистой» манной каши неплохо регулирует дви-

гательную функцию кишечника, а добавление к рисовой каше яблок устраняет закрепляющее свойство риса. Таким образом, пищевая ценность каш определяется не только крупой, из которой она приготовлена, но и сопутствующими компонентами. В частности, пищевая ценность молочных каш значительно выше, чем приготовленных на воде, за счет обогащения белков круп высококачественными белками молока, содержащими дефицитные для круп аминокислоты – лизин, триптофан, треонин. Одновременно возрастает и пищевая ценность молока за счет растительных волокон, витаминов В₁, В₂, РР и железа круп. Сходная ситуация имеет место при использовании каш в качестве гарниров к мясу или рыбе, при приготовлении различных видов плова с мясом. В этих случаях также повышается биологическая ценность белков круп за счет их сочетания с высококачественными белками мяса (или рыбы), а мясо (или рыба) обогащаются пищевыми волокнами, крахмалом, витаминами Е, В₁ и РР. Действие каш на организм детей, и в частности на их пищеварительную систему, зависит не только от вида крупы и ее сочетания с другими продуктами, но и от способа кулинарной обработки. Так рассыпчатые каши раздражают слизистую желудка и кишечника и стимулируют их двигательную активность, тогда как протертые не оказывают подобного воздействия.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. Пшено, рисовую и перловую крупу сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую – только теплой. Гречневую крупу, манную, и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Рассыпчатые каши. Их варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной и хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть более набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Кашу варят до загустения, помешивая. Жир можно добавлять во время варки или использовать его, выливая в кашу при отпуске.

Вязкие каши. Вязкие каши готовят на воде, молоке или молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными. Вязкая каша представляет собой густую массу, при температуре 60-70° она держится на тарелке горкой, не расплываясь. При варке необходимо учитывать, что различные крупы неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому эти крупы сначала варят 20-30 минут в кипящей воде (пшено не более 10 минут), после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности. Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая и пшеничная. Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Манная крупа в воде или молоке с водой при 90-95°С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 минут. Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом с целью доведения каши до готовности.

Жидкие каши. Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме гречневой и ячменной, на молоке, смеси молока и воды и на воде. Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5 –5,6 кг на 1 кг крупы. Готовят жидкие каши также как вязкие, но с большим количеством жидкости. Отпускают каши в горячем виде с растопленным сливочным или топленым маслом или с сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом.

К другому классу крупяных блюд относятся крупяные котлеты, биточки, зразы, пудинги и запеканки, особенно из манной крупы, обладающей благоприятными кулинарными

ми свойствами. Эти блюда можно разнообразить, вводя в них различные фрукты, овощи, творог, сыр. Они могут успешно использоваться как вторые блюда. При этом пудинги и запеканки с творогом и сыром успешно конкурируют с мясными и рыбными блюдами, так как белки творога и сыра не уступают по своей биологической ценности белкам рыбы и мяса. В то же время крупяные пудинги и запеканки в отличие от мясных и рыбных блюд не возбуждают нервную систему. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют жир, яйца, сахар. Пудинги, как правило, готовят в формах. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, молочным или сладким соусом.

10.4. Блюда из овощей.

Овощные блюда являются абсолютно необходимым компонентом рационов ДОО. Они служат основным источником витамина С, провитамина А - бета-каротина и вносят существенный вклад в обеспечение детей пищевыми волокнами, калием, железом, фолиевой кислотой. Органические кислоты, содержащиеся во многих овощах, способствуют перевариванию других продуктов и блюд. Пищевая ценность свежих овощей и блюд из них выше, чем овощных блюд, подвергнутых термической обработке, в ходе которой разрушаются витамин С и фолиевая кислота, могут снижаться вкусовые достоинства и т.д. Однако овощи, подвергнутые тепловой обработке, также характеризуются значительной пищевой ценностью.

Основными источниками свежих овощей в питании детей служат салаты. В их состав могут включаться различные овощи (огурцы, томаты, капуста, морковь, салат и др.). Овощи можно комбинировать при изготовлении салатов с фруктами, прежде всего с яблоками, а также с цитрусовыми, черносливом и др. В некоторые салаты добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном и припущенном виде. Для изготовления салатов должны использоваться только неповрежденные, целые овощи, с неизменными органолептическими свойствами. Салаты могут использоваться только непосредственно после их приготовления, при этом допускается их хранение не более часа. Поскольку салаты, заправленные сметаной, являются прекрасной средой для микроорганизмов и могут служить причиной возникновения острых желудочно-кишечных инфекций, использование таких салатов в рационах ДОО не допускается. Салаты можно заправлять только растительным маслом или специальным салатным соусом для детского питания.

К числу блюд из овощей, подвергнутых тепловой обработке, относятся две группы блюд: а) овощные гарниры; б) самостоятельные овощные блюда.

Овощные гарниры могут быть изготовлены в виде отдельных овощей (тушеная капуста, тушеная свекла, тушеная морковь и др.), либо в виде их смеси – сложные овощные гарниры (овощные рагу), которые пользуются большой популярностью среди детей благодаря их более высоким вкусовым качествам.

При изготовлении указанных блюд необходимо строго соблюдать время, необходимое для тепловой обработки каждого вида овощей.

Овощные гарниры хорошо сочетаются с различными мясными и рыбными блюдами.

Заслуживают более широкого использования в питании детей **самостоятельные овощные блюда**, которые могут быть использованы в виде котлет, запеканок, пудингов. Наиболее часто при этом используется морковь, свекла, капуста и их сочетание с яблоками и черносливом. Пищевая ценность чисто овощных блюд может быть существенно повышена за счет включения в их состав молока и творога. В качестве тепловой обработки указанных блюд следует использовать запекание и тушение, но не обжаривание.

Поскольку, минеральные соли, углеводы и витамин С, содержащиеся в овощах, легко растворяются в воде, очищенные овощи не следует оставлять на длительный срок в холодной воде, это особенно относится к очищенному и нарезанному картофелю. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Тщательное соблюдение технологических

правил кулинарной обработки способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других пищевых веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Салаты и винегреты. Салаты и винегреты готовят из различных овощей и зелени. Обработка всех используемых продуктов должна проводиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

Отварные картофель и овощи. Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару. При этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Свеклу и морковь варят без соли, т. к. она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

10.5. Блюда из макаронных изделий.

К их числу относятся блюда из макарон, вермишели, лапши и других макаронных изделий. Их используют в качестве гарниров к мясным и рыбным блюдам, а также как самостоятельные блюда с сыром, молоком, мясом. Пищевая ценность макаронных изделий близка к пищевой ценности крупяных блюд, отличаясь от них меньшим содержанием пищевых волокон и, вследствие этого, более высокой доступностью углеводов этих продуктов.

10.6. Сладкие блюда.

К ним относятся свежие фрукты, фруктовые десерты, пудинги, конфеты; различные виды мучных кулинарных изделий (булочки, сдобы, куличи, сочники) и кондитерских изделий (сдобные булочки, пироги, кексы, пирожные, торты, рулеты, печенье), мороженное и др. Эти продукты являются источниками, главным образом, сахаров, а мучные изделия – также крахмала и жиров, причем большинство из них относятся к числу высококалорийных изделий. Они могут использоваться как важное дополнение к основным блюдам, вызывающее положительные эмоциональные реакции у детей. Избыточный прием сладких блюд может, однако, служить одним из факторов развития избыточной массы тела, ожирения, а также кариеса (в особенности при приеме сладких блюд между основными приемами пищи), поэтому сладкие блюда рекомендуются на десерт в завтрак, обед или ужин, а также как основное блюдо в полдник.

В питании детей могут использоваться как сладкие блюда промышленного производства, так и блюда, изготовленные в условиях ДООУ.

Учитывая, что многие мучные кондитерские изделия (пирожные, торты) принадлежат к числу особо скоропортящихся продуктов, необходимо строгое соблюдение правил хранения и реализации. В связи с этим в питании детей в ДООУ запрещена реализация кондитерских изделий с высоким содержанием крема. При изготовлении выпечки в условиях ДООУ необходимо строго соблюдать рекомендуемую рецептуру, не допуская замены отдельных компонентов, в особенности жировых, и соблюдать температуру выпечки.

10.7. В питании детей в ДООУ рекомендуется использовать ассортимент блюд, кулинарных изделий, в соответствии с приведенными в настоящих методических указаниях технологическими картами (см. раздел 11 и приложение Д), а также ассортимент готовых пищевых продуктов промышленного производства, приведенный в приложении А.

10.8. Примерный перечень блюд и кулинарных изделий, а также продуктов промышленного производства для использования в питании детей в ДООУ приведен в таблице 10.1. Продукты, блюда и кулинарные изделия, отмеченные в таблице знаком «*» рекомендуются для включения в типовые рационы питания (примерные меню). Блюда и кулинарные изделия, отмеченные знаком «^Р», рекомендуются для приготовления при организации питания детей с использованием резервного запаса продуктов.

Таблица 10.1.

**Ассортимент блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, рекомендуемый
для использования в питании детей в ДОУ**

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий ⁴¹	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте ⁴²		Частота использования ⁴³	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания ⁴⁴
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
2	Бутерброды с сыром	40	60		с неострым сыром сычужным твердым, полутвердым, мягким, с жирностью не более 50 % (по сухому в-ву)
3	Бутерброды с икрой кетовой	32	32	Д	
4	Сыр сычужный твердый, полутвердый, мягкий – порциями*	20	20	1	неострый, с жирностью не более 50 % (по сухому в-ву)
5	Масса сырная пластифицированная детская (в индивидуальной упаковке)*	20	20	½	специализированное изделие для питания детей, полученное без использования фосфато-содержащих солей-плавителей
6	Колбаса вареная порциями*	20	30	½	специализированные колбасные изделия для дошкольного и школьного питания; вареная колбаса подлежит оттаиванию в течение не менее 5 минут или обработке в микроволновой печи в соответствии с эксплуатационной документацией на печь
7	Салат из сырых овощей*	45	60	2	с заправкой растительным маслом или соусом салатным для дошкольного и школьного питания (промышленного производства)
8	Салат «Летний»	45	60	2	то же
9	Салат витаминный (2 варианта)*	45	60	2	то же, с исключением из рецептуры компота из плодов консервированных
10	Салат из свеклы *	45	60	1	то же, из рецептуры исключается чеснок; по желанию может готовиться с черносливом и орехами

⁴¹ Наименования блюд и кулинарных изделий приводятся в соответствии со сборниками технологических нормативов: «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»: часть I (Минторг РФ, 1996), часть II (Минторг РФ, 1997); «Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур» (Минторг РФ, 1999), а также сборником методических материалов «Организация детского питания в дошкольных учреждениях Москвы» (под ред. И.Я. Коня) и изданием «Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения» (Минздрав РФ, 1995).

⁴² Указаны рекомендуемые массы порции. В зависимости от финансовых возможностей объем порции отдельных блюд (масса одного изделия) может быть уменьшен; прочерк в графе соответствующей возрастной группы означает, что в питании детей этой возрастной группы данное блюдо или кулинарное изделие не используется; для изделий промышленного производства масса может превышать рекомендованную, но не более чем на 30-40%.

⁴³ Рекомендуемая. Обозначения: «Е» – 1-7 раз в неделю; «2» – 2-3 раза в неделю, «1» – 1-2 раза в неделю, «½» – один раз за две недели (10 дней), «¼» – один раз в 3-4 недели, «Д» – эпизодически, в качестве деликатесного или праздничного блюда.

⁴⁴ Особенности технологии или изменения рецептуры приводятся только в сравнении с перечисленными выше сборниками технологических нормативов

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Классификация блюд по назначению	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
11	Салат сезонный*	45	60	48	то же
12	Салат из свеклы с чесноком*	45	60	1	
13	Салат из тыквы	45	60	½	
14	Салат из сельдерея*	45	60	½	с заправкой растительным маслом
15	Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем*	45	60	1	капуста не перетирается, а мелко шинкуется
16	Салат из моркови	45	60	1	
17	Салат из моркови с изюмом	45	60	1	
18	Салат из моркови с орехами и медом	45	60	1	
19	Салат из моркови с яблоком	45	60	1	
20	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	45	60	1	с заправкой растительным маслом или соусом салатным для дошкольного и школьного питания (промышленного производства)
21	Салат овощной с редькой и яблоками	45	60	1	то же
22	Салат картофельный с яблоками	45	60	1	то же
23	Салат-коктейль овощной*	45	60	1	с заправкой растительным маслом
24	Салат-коктейль с курицей и фруктами	55	70	Д	
25	Салат зеленый	40	40	2	с заправкой растительным маслом
26	Салат зеленый с огурцами	45	45	2	то же
27	Салат зеленый с огурцами и помидорами	45	45	2	то же
28	Салат из свежих огурцов*	45	45	2	то же
29	Салат из свежих огурцов со сладким перцем*	45	45	1	то же
30	Огурец свежий	40	40	2	
31	Салат из свежих помидоров*	45	45	2	то же, яйцо исключается или подается отдельно
32	Помидор свежий	40	40	2	
33	Салат из свежих помидоров и огурцов*	45	45	2	с заправкой растительным маслом
34	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком*	45	45	2	то же

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
35	Салат из свежих овощей (помидоров, огурцов, салата, лука зеленого)*	45	60	½	то же
36	Салат из свежих помидоров и яблок	45	60	1	то же
37	Салат из свежих помидоров с сладким перцем*	45	60	1	то же
38	Салат «Степной» из различных овощей*	45	60	1	то же, картофель отваривается (а не бланшируется)
39	Салат из сыра и яблок	45	60	½	с заправкой термизированным йогуртным продуктом
40	Салат из редиса*	45	45	1	с заправкой растительным маслом
41	Салат картофельный	45	60	½	то же
42	Салат из свежей белокочанной капусты*	45	60	½	
43	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца*	45	60	½	
44	Салат из капусты белокочанной и моркови*	45	60	½	
45	Салат из свежей краснокочанной капусты	45	60	½	
46	Салат из моркови, или из моркови с яблоками, или черносливом*	45	60	1	с заправкой соусом салатным для дошкольного и школьного питания (промышленного производства) или термизированным йогуртным продуктом
47	Винегрет овощной*	100	120	½	с использованием огурцов консервированных без уксуса, без использования квашеной капусты, с заправкой растительным маслом
48	Винегрет из фруктов и овощей*	45	45	1	с заправкой растительным маслом, термизированным йогуртным продуктом или соусом салатным для дошкольного и школьного питания (промышленного производства)
49	Винегрет с кальмарами или морской капустой*	100	120	½	с исключением из рецептуры квашеной капусты и соленых огурцов или с использованием огурцов консервированных без уксуса, с заправкой растительным маслом
50	Сельдь с луком и растительным маслом	30	35	¼	
51	Икра баклажанная*	40	50	¼	собственного изготовления, либо икра из уваренных овощей для детского питания промышл. производства
52	Икра кабачковая*	40	50	¼	то же

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
53	Икра свекольная или морковная	40	50	1/4	то же
54	Икра овощная закусочная	40	50	1/4	то же
55	Борщ*	—	250	1/2	
56	Борщ с капустой и картофелем*	200	250	1/4	
57	Борщ с картофелем*	200	250	1/4	
58	Фрикадельки мясные*	35	35	1/4	отпускаются вместе с супами
59	Фрикадельки мясные из полуфабриката промышленного производства*	35	35	1/4	из специализированных полуфабрикатов рубленых изделий для детей дошкольного и школьного возраста (промышленного производства), в соответствии с инструкцией по приготовлению
60	Борщ летний	200	250	1/4	
61	Борщ с фасолью*	—	250	1/4	
62	Борщ с фасолью и картофелем*	—	250	1/4	
63	Суп свекольный*	200	250	1/2	
64	Щи из свежей капусты*	200	250	1/2	
65	Щи из свежей капусты с картофелем*	200	250	1/2	
66	Щи из щавеля	—	250	1/4	
67	Щи из шпината*	200	250	1/4	
68	Щи зеленые	—	250	1/4	
69	Щи по-уральски (с крупой)	—	250	1/4	
70	Рассольник	—	250	1/4	можно готовить без щавеля (шпината)
71	Рассольник домашний	—	250	1/4	
72	Рассольник ленинградский*	—	250	1/4	
73	Рассольник московский	—	250	1/4	отпускают с курицей отварной
74	Суп картофельный*	200	250	1/2	
75	Суп крестьянский с крупой*	200	250	1/2	
76	Суп из овощей (суп овощной)*	200	250	1/4	с исключением из рецептуры грибов
77	Суп фасолевый*	200	250	1/4	
78	Суп из овощей с фасолью*	—	250	1/4	
79	Суп гороховый*	200	250	1/4	
80	Суп картофельный со сладким перцем	200	250	1/4	
81	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	200	250	1/4	

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Классификация блюд по способу приготовления	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1	
82	Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	250	1/4	
83	Суп картофельный с крупой*	200	250	1/4	
84	Суп картофельный с овсяными хлопьями (суп овсяный)*	200	250	1/4	
85	Суп картофельный с бобовыми*	200	250	1/2	может подаваться с гренками
86	Суп картофельный с макаронными изделиями*	200	250	1/4	
87	Суп картофельный с мясными или рыбными фрикадельками	200	250	1/4	
88	Фрикадельки рыбные ⁴⁵	50	50	1/4	
89	Суп молочный с макаронными изделиями* ^Р	200	250	1/2	
90	Суп молочный с крупой*	200	250	1/2	
91	Суп молочный с тыквой и крупой	200	250	1/4	
92	Суп молочный с овощами	200	250	1/2	
93	Суп молочный овсяный с яйцом	200	250	1/4	
94	Суп молочный с клецками	—	250	1/2	
95	Суп с клецками на курином бульоне*	200	250	1/2	
96	Суп-пюре из разных овощей*	200	250	1/2	суп-пюре вместо льезона заправляют горячим молоком со сливочным маслом (кипяченным)
97	Суп-пюре из кабачков или тыквы	200	250	1/2	то же
98	Суп-пюре из картофеля	200	250	1/2	то же
99	Суп-пюре из моркови	200	250	1/2	то же
100	Суп-пюре из зеленого горошка	200	250	1/2	то же
101	Суп-пюре из птицы*	200	250	1/2	то же
102	Бульон мясной прозрачный	—	—	—	бульон готовится из мяса (без костей), для приготовления супов
103	Бульон из кур или индеек прозрачный	—	—	—	для приготовления супов

⁴⁵ Здесь и далее для приготовления блюд и кулинарных изделий из рыбы используется филе (без костей) следующих видов рыб: треска, пикша, сайда, тунец, навага, хек, ледяная, минтай, скумбрия, судак, рыбы семейства осетровых и лососевых и др. с высокой пищевой ценностью и небольшим содержанием костей.

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Классификация блюд по способу приготовления	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
104	Уха ростовская*	—	250	¼	уха готовится из филе рыбы (без костей)
105	Суп рыбный*	200	250	½	то же
106	Суп рыбный из консервов натуральных	200	250	½	
107	Суп из плодов свежих	200	250	Д	
108	Гарниры к сладким супам	40	40	Д	отпускаются со сладкими супами
109	Картофель отварной*	150	180	½	отпускается со сливочным маслом
110	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом*	150	180	½	
111	Картофель отварной, запеченный с маслом*	150	180	½	
112	Картофель тушеный*	150	180	½	
113	Картофель в молоке	150	180	½	
114	Капуста (белокочанная или цветная) отварная с маслом или соусом*	150	180	½	
115	Тыква отварная	150	180	½	
116	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	150	180	½	
117	Каша из тыквы	150	180	½	
118	Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе* ^Р	150	180	½	в том числе из смесей быстрозамороженных овощей
119	Капуста тушеная*	150	180	½	
120	Капуста тушеная в молоке*	150	180	½	
121	Капуста цветная отварная с маслом	150	180	½	
122	Картофель и овощи, тушеные в соусе	140	150	½	
123	Свекла тушеная*	140	150	½	
124	Свекла тушеная в сметане или молочном соусе*	140	150	½	
125	Свекла тушеная с яблоками*	—	180	½	
126	Морковь тушеная с рисом и черносливом	—	180	½	
127	Рагу из овощей	150	180	½	
128	Котлеты картофельные	150	180	¼	котлеты не жарят, а запекают на противне в жарочном шкафу до готовности

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Способ приготовления	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	используются	
129	Котлеты морковные	150	180	используются	то же
130	Котлеты свекольные	—	180	1/4	то же
131	Котлеты капустные	150	180	1/4	то же
132	Котлеты капустно-морковные	150	180	1/4	то же
133	Котлеты из кабачков с творогом	150	180	1/4	то же
134	Котлеты картофельные с творогом	150	180	1/4	то же
135	Котлеты из овощей	150	180	1/4	то же
136	Шницель из разных овощей в молочном соусе	150	180	1/4	шницель не жарят, а запекают в жарочном шкафу до готовности
137	Шницель из капусты	150	180	1/4	то же
138	Оладьи из вареного картофеля	150	180	1/4	оладьи не жарят, а выпекают в жарочном шкафу до готовности
139	Оладьи из сырого картофеля	150	180	1/4	то же
140	Картофельные оладьи со свежей капустой	150	180	1/4	то же
141	Картофель, запеченный в сметанном соусе*	150	180	1/4	картофель отваривается, а затем запекается на противне в жарочном шкафу
142	Картофель, запеченный с яйцом и помидорами*	150	180	1/4	то же
143	Запеканка капустная*	150	180	1/4	отпускают с молочным соусом или сливочным маслом
144	Запеканка морковная	150	180	1/4	то же
145	Запеканка морковная с творогом*	150	180	1/4	то же
146	Запеканка из моркови с яблоками и рисовой крупой	150	180	1/4	то же
147	Запеканка овощная*	150	180	1/4	то же
148	Запеканка из тыквы*	150	180	1/4	то же
149	Пудинг из моркови	150	180	1/4	то же
150	Суфле из моркови	150	180	1/4	
151	Суфле из моркови с творогом*	150	180	1/4	
152	Кабачки и (или) цветная капуста, запеченные под соусом*	150	180	1/4	

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
153	Капуста цветная или белокочанная, запеченная под соусом*	150	180	¼	
154	Перец, фаршированный овощами или овощами и рисом	150	180	¼	
155	Тыквенно-яблочная запеканка	150	180	¼	
156	Каша пуховая (гречневая на молоке с яйцами)	150	200	½	то же
157	Каша боярская (из пшена с изюмом)	150	200	½	то же
158	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)*	150	200	½	то же
159	Каша жидкая на молоке* ^Р	150	200	Е	то же, из различных видов круп, может готовиться со свежими или сушеными фруктами (яблоками, черносливом, изюмом и т.п.)
160	Каша пшенная с тыквой*	150	200	¼	
161	Смесь злаковых хлопьев, сухофруктов, очищенных семян масличных культур, орехов («мюсли») с молоком* ^Р	150	170	1	готовится с использованием витаминизированного молока, в соответствии с инструкцией по приготовлению (заливается горячим молоком или варится аналогично каше из овсяных хлопьев «Геркулес»)
162	Каша детская быстрого приготовления, обогащенная витаминно-минеральным премиксом ^Р	150	200	½	из концентрата промышленного производства; готовится в соответствии с инструкцией по приготовлению
163	Крупеник ^Р	150	180	¼	может готовиться из нескольких (2-3) видов круп одновременно
164	Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная, в т.ч. с изюмом*	150	180	¼	то же
165	Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная с тыквой*	150	180	¼	то же
166	Запеканка рисовая с творогом*	150	180	¼	
167	Запеканка со свежими плодами	150	180	¼	
168	Пудинг рисовый, манный, пшеничный*	150	180	¼	
169	Бобовые отварные*	—	60	¼	

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Классификация блюд питания	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1	
170	Бобовые в соусе	–	60	1	
171	Зеленый горошек консервированный ^Р	25	25	¼	перед подачей отваривается в течение 5 минут с момента закипания
172	Зеленый горошек консервированный со сливочным маслом ^Р	40	50	¼	горошек перед подачей отваривается в течение 5 минут с момента закипания, заправляется прокипяченным сливочным маслом
173	Кукуруза консервированная ^Р	25	25	¼	то же
174	Макаронные изделия отварные* ^Р	110	130	½	
175	Макароны с сыром*	110	130	¼	
176	Макароны, запеченные с сыром*	110	130	¼	
177	Макаронник	150	180	¼	
178	Запеканка из вермишели с отварным мясом	150	180	¼	
179	Лапшевник с творогом*	150	180	¼	
180	Омлет натуральный* ^Р	80	80	1	из яиц куриных диетических, готовится на противне в жарочном шкафу или на пару
181	Омлет с сыром	80	80	¼	то же
182	Омлет с яблоками	80	80	¼	из яиц куриных диетических
183	Омлет с зеленым горошком ^Р	80	80	¼	то же, горошек зеленый консервированный предварительно кипятят в собственном соку 2-3 мин. и заправляют сливочным маслом
184	Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую* ^Р	1 шт.	1 шт.	½	то же; яйцо варят 8-10 мин. с момента закипания
185	Вареники ленивые отварные*	120	150	¼	из творога с жирностью не более 9 %
186	Сырники из творога*	120	150	¼	то же; сырники запекают в жарочном шкафу до готовности
187	Сырники с морковью	120	150	¼	то же
188	Сырники по-киевски	120	150	Д	то же
189	Пудинг из творога, запеченный*	120	150	¼	из творога с жирностью не более 9 %
190	Запеканка или суфле из творога*	120	150	¼	то же
191	Изделие творожное промышленного производства в индивидуальной упаковке*, в том числе термизированное ^Р	100	100	1	с жирностью не более 9 % и содержанием углеводов не более 7-10 г/100 г

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		использование	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
192	Рыба (филе) отварная*	60	70		
193	Рыба (филе) припущенная*	60	70	1	без грибов
194	Рыба (филе) припущенная в молоке	60	70	1	
195	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами*	120	150	½	
196	Рыба (филе) отварная, запеченная с картофелем по-русски*	150	180	½	
197	Рыба (филе) отварная, запеченная под молочным соусом*	60	70	1	
198	Рыба (филе) отварная, запеченная в яйце («под омлетом»)*	60	70	½	отварные порционные куски рыбы заливают омлетной массой и запекают на противне в духовке до готовности
199	Рыба (филе) отварная, запеченная в сметанном соусе*	60	70	¼	
200	Изделия формованные из филе рыбы из полуфабриката промышленного производства (по ТУ 9266-134-	70	80	¼	припущенные или запеченные в жарочном шкафу, или приготовленные на пару
201	Котлеты рыбные любительские	70	80	¼	готовятся на пару
202	Котлеты рыбные паровые*	70	80	¼	
203	Котлеты рыбные с капустой и морковью	70	80	¼	вместо майонеза используют сметану
204	Шницель рыбный натуральный*	70	80	¼	
205	Тефтели рыбные*	70	80	½	
206	Кнели рыбные отварные*	70	80	½	
207	Суфле рыбное*	70	80	½	
208	Салат из картофеля с морской капустой и свеклой	45	60	½	
209	Салат из морской капусты с морковью*	45	60	½	
210	Салат из овощей с капустой морской*	45	60	½	
211	Салат из белокочанной и морской капусты*	45	60	½	

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Классификация блюд по способу приготовления	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	1	
212	Салат из белокочанной капусты с кальмарами*	45	60	1/4	
213	Салат из кальмаров с яблоками*	45	60	1/4	салат заправляется соусом для дошкольного и школьного питания (промышленного производства)
214	Салат из кальмаров со сладким перцем и луком*	45	60	1/4	то же
215	Салат рыбный с морской капустой	45	60	1/4	то же
216	Суп картофельный с кальмарами	200	250	1/4	
217	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы*	70	80	1/4	готовятся на пару, отпускаются с гарниром и соусом
218	Бефстроганов из отварной говядины в соусе	70	80	1	отпускается с гарниром и соусом
219	Котлеты натуральные паровые*	60	80	1	то же
220	Печень по-строгановски*	80	100	1/2	печень припускают, затем тушат до готовности; отпускается с гарниром
221	Мясо тушеное*	60	70	1/2	из отварного мяса (мясо отваривают, нарезают, а затем тушат до готовности), отпускается с гарниром
222	Жаркое по-домашнему*	180	200	1/2	из отварного мяса (мясо отваривают, нарезают, а затем тушат до готовности)
223	Гуляш*	60	90	1/2	из отварного мяса (мясо отваривают, нарезают, а затем тушат до готовности), отпускают с гарниром
224	Печень, тушенная в соусе*	80	100	1/2	печень припускают, затем тушат до готовности; отпускают с гарниром
225	Шницель натуральный рубленый*	70	80	1	отпускается с гарниром и соусом
226	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом (в т.ч. из полуфабrikата промышленного производства для дошк. питания)*	70	80	1/2	отпускается с гарниром
227	Котлеты, ромштексы натуральные мясные рубленые из полуфабrikата промышленного производства для дошк. питания*	70	80	1	готовятся на пару; отпускаются с гарниром и соусом

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
228	Котлеты, биточки, шницели паровые (в т.ч. из полуфабриката промышленного производства для дошк. питания)*	70	80	1	отпускается с гарниром и соусом
229	Котлеты мясоовощные рубленые из полуфабриката промышленного производства для дошк. питания*	70	80	1	то же
230	Биточки, котлеты мясные с добавлением круп из полуфабриката промышленного производства*	70	80	1	то же
231	Котлеты мясокартофельные	–	80	¼	отпускается с гарниром и соусом
232	Тефтели*	70	80	½	отпускается с гарниром и соусом, в котором готовились тефтели, или сметанным соусом
233	Тефтели мясокрупяные*	70	80	½	
234	Тефтели мясные из полуфабриката промышленного производства*	70	80	½	то же, из специализированных полуфабрикатов рубленых изделий для детей дошкольного и школьного возраста (промышленного производства), в соответствии с инструкцией по приготовлению
235	Тефтели из печени и риса	70	80	¼	то же
236	Фрикадельки в соусе*	70	80	¼	отпускается с гарниром и соусом
237	Биточки паровые*	70	80	1	то же
238	Пудинг из говядины*	70	80	½	то же
239	Суфле мясное запеченное*	70	80	½	
240	Колбаски, сосиски, сардельки*	50	50	½	специализированные колбасные изделия для питания детей дошкольного и школьного возраста; отвариваются в течение 5 мин., отпускаются с гарниром
241	Запеканка картофельная с мясом* или печенью	230	280	½	перед запеканием мясо отваривают, печень припускают
242	Запеканка из печени с рисом	150	180	¼	печень перед запеканием припускают
243	Макаронник с мясом или печенью*	230	280	½	то же

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
244	Пельмени для питания детей дошкольного и школьного возраста (мясные, куриные и др.) из полуфабриката промышленного производства* ^p	—	180	¼	из специализированных полуфабрикатов рубленых изделий для детей дошкольного и школьного возраста (промышленного производства); пельмени отвариваются в кипящей воде не менее 5-7 минут, поливаются растопленным сливочным маслом и доготавливаются в жарочном шкафу при температуре 250-280 С° в течение 5-7 минут
245	Голубцы тушеные с мясом и рисом	180	200	½	фарш готовится из отварного или припущенного мяса
246	Голубцы «ленивые»	150	180	½	то же
247	Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом или рисом	230	280	¼	то же
248	Зразы картофельные с отварным мясом	150	180	¼	то же, зразы запекают в жарочном шкафу
249	Птица отварная*	80	100	1	отпускается с гарниром и соусом
250	Птица тушеная*	80	100	½	из отварного мяса птицы, отпускается с гарниром
251	Птица, тушенная в соусе с овощами*	200	230	¼	из отварного мяса птицы
252	Изделия кулинарные из полуфабрикатов кусковых из мяса птицы (промышленного производства)	200	230	¼	из специализированных полуфабрикатов для питания детей дошкольного и школьного возраста (промышленного производства); тепловая обработка проводится аналогично изделиям собственного производства; отпускаются с гарниром и соусом
253	Цыплята, тушенные с морковью и репой	200	230	¼	то же
254	Котлеты, крокеты, палочки рубленые из птицы паровые (в т.ч. из полуфабриката промышленного производства для дошк. питания)*	70	80	¼	отпускаются с гарниром и соусом
255	Котлеты рубленые из птицы (в т.ч. из полуфабриката промышленного производства для дошк. питания), запеченные с соусом молочным*	100	120	¼	отпускается с гарниром
256	Суфле из птицы*	70	80	¼	

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		использования	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
257	Кулинарные изделия для дошкольного и школьного питания из мяса (в том числе птицы) или рыбы, готовые к употреблению, промышленного производства (консервы) ^Р	60	90	½	разогреваются в соответствии с инструкцией; подаются с гарниром
258	Каша рассыпчатая* ^Р	—	80	2	
259	Каша вязкая* ^Р	50	80	2	
260	Рис отварной* ^Р	85	100	½	
261	Рис отварной с овощами*	85	100	½	
262	Рис припущенный*	85	100	½	
263	Рис припущенный с томатом*	85	100	½	
264	Плов из риса с курагой*	85	100	½	
265	Макаронные изделия отварные* ^Р	110	130	1	
266	Картофель отварной*	150	180	2	
267	Картофель в молоке*	150	180	2	
268	Пюре картофельное*	170	180	2	
269	Овощи отварные со сливочным маслом*	160	220	½	
270	Овощи припущенные, со сливочным маслом*	160	220	½	
271	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)*	160	220	½	
272	Морковь, тушенная в сметанном соусе*	110	130	½	
273	Морковь, тушенная с черносливом или яблоками	110	130	½	
274	Пюре из моркови или свеклы	110	130	½	
275	Капуста тушеная*	150	200	½	
276	Капуста, тушенная с яблоками*	150	200	½	
277	Свекла тушеная*	140	150	¼	
278	Свекла, тушенная в сметанном соусе*	140	150	¼	
279	Кабачки или тыква, тушенные в сметане	150	200	¼	
280	Рагу овощное (2 варианта)*	150	200	½	

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Классификация блюд по способу приготовления	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
281	Гарниры сложные (варианты (1-6, 8-9, 12, 14-16, 19)*)	80	100	1	используются указанные варианты гарниров без использования жареных овощей и жареного картофеля
282	Соус молочный (для подачи к блюду)*	15	15	2	
283	Соус молочный (сладкий)*	15	15	¼	
284	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)*	15	30	½	
285	Соус сметанный*	15	15	½	
286	Соус сметанный с томатом*	–	30	¼	
287	Соус сметанный с томатом и луком*	–	30	¼	
288	Соус томатный с маслом сливочным	-	30	¼	
289	Соус польский	20	40	¼	сливочное масло доводят до кипения, но не прокаливают, подают к рыбе
290	Соус земляничный или малиновый, или вишневый*	15	30	¼	подается к крупяным, творожным блюдам, блюдам из свежих плодов и ягод
291	Соус абрикосовый*	15	30	¼	то же
292	Соус клюквенный*	15	30	¼	то же
293	Соус яблочный*	15	30	¼	то же
294	Соус сладкий из кураги*	15	30	¼	то же
295	Соус из концентрата киселя витаминизированного*	15	30	¼	то же
296	Салат фруктовый*	40	60	Д	заправляется фруктовым соком или термизированным йогуртным продуктом
297	Вода питьевая, расфасованная в емкости (высшей категории)*	200	200	Е	
298	Напиток витаминный из концентрата быстрорастворимого* ^Р	150	180	Е	готовится путем разбавления концентрата охлажденной кипяченой водой ⁴⁶ (непосредственно перед отпуском)
299	Сок плодовый, ягодный или овощной, напиток витаминизированный (промышленного производства)*	180	180	Е	используются соки без добавления сахара и соли, с содержанием соковых веществ не менее 50%

⁴⁶ Для приготовления напитка может использоваться также вода питьевая, расфасованная в емкости.

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
300	Компот из свежих плодов (яблок, айвы, груш, черешни, вишни, сливы, персиков или абрикосов)*	150	180	Е	
301	Компот из яблок и слив или из яблок и алычи*	150	180	Е	
302	Компот из апельсинов или мандаринов	150	180	¼	
303	Компот из сухофруктов (сушеных слив, абрикосов, винограда и др., в т.ч. из смеси сухофруктов)* ^Р	150	180	2	
304	Кисель из плодов или ягод свежих*	150	180	½	
305	Кисель из плодов сушеных (сухофруктов)*	150	180	¼	
306	Кисель из концентрата витаминизированный* ^Р	150	180	Е	готовится с использованием концентрата витаминизированного киселя путем разведения горячей (кипящей) водой; кипячению не подлежит
307	Кисель молочный	150	180	¼	
308	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, киви, персик, абрикос)*	½-1 шт.	½-1 шт.	1	фрукты дважды промываются (в производственной ванне и проточной водой)
309	Джем плодовой или ягодный витаминизированный (с витаминно-минеральным премиксом) или пюре фруктовое в индивидуальной упаковке *	20	20	½	подают к творожным, крупяным, мучным блюдам, чаю
310	Мед, фасованный в индивидуальной упаковке	20	20	½	то же
311	Яблоки печеные*	80	100	½	
312	Яблоки, фаршированные морковью	80	100	¼	
313	Яблоки, фаршированные рисом и орехами	—	100	¼	
314	Яблоки, запеченные с творогом*	80	100	¼	
315	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом*	150	180	2	на порцию кладется 0,7 г чая и 7-10 г сахара
316	Чай с лимоном*	150	180	1	то же

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
317	Чай с молоком* ^Р	150	180		то же
318	Фиточай* ^Р	150	180	3	используются фиточаи, допущенные для использования в питании дошкольников (не содержащие лекарственного сырья с выраженной фармакологической активностью и тонизирующего)
319	Кофейный напиток на молоке*	150	180	1	для приготовления напитка используется суррогатный кофейный напиток (зерновой) без содержания кофеина, обогащенный микронутриентами и (или) витаминизированное молоко
320	Какао с молоком* ^Р	150	180	2	с использованием витаминизированного какао-напитка или (и) витаминизированного молока
321	Молоко пастеризованное*	150	180	1	витаминизированное, 1,5-3,2 жирности
322	Молоко стерилизованное* ^Р	200	200	1	то же, для детского питания
323	Сливки стерилизованные (в индивидуальной упаковке)	200	200	¼	с жирностью не более 10 %
324	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, другие кисломолочные напитки*	150	180	2	с жирностью не более 4 %, содержанием углеводов (сахара) не более 7-10 %
325	Кисломолочные продукты, обогащенные пробиотическим фактором*	125-150	125-180	Е	то же
326	Йогурт молочный натуральный, йогурт молочный с фруктовым наполнителем*	125-150	125-180	1	то же
327	Йогуртный продукт термизированный ^Р	125	125	—	только при организации питания с использованием резервного запаса продуктов; с жирностью не более 4 %, содержанием углеводов (сахара) не более 7-10 %
328	Отвар из шиповника*	150	180	2	
329	Блины со сладким соусом по-староелецки	—	120	¼	с маслом, сгущенным молоком, медом, джемом или повидлом (10 г. на порцию); выпекают с использованием специальных блинниц с непригорающим покрытием (без масла)
330	Блинчики с фруктовой начинкой (промышленного производства)	120	120	¼	приготовление полуфабриката высокой степени готовности – в соответствии с инструкцией на упаковке
331	Оладьи* ^Р	120	120	½	то же
332	Оладьи с изюмом*	120	120	¼	то же

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте			Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40		
333	Оладьи с яблоками*	120	120	1/2	то же
334	Пирожки печеные из дрожжевого теста*	75	100	1/2	при приготовлении фаршей для пирожков мясо и овощи отвариваются или припускаются (не обжариваются)
335	Ватрушки*	75	100	1/2	с творожным фаршем, повидлом или сыром
336	Хлеб пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)*	30	30	E ⁴⁷	
337	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный витаминизированный (обогащенный витаминно-минеральным комплексом)*	20 ⁴⁸	20	E	с соотношением ржаной и пшеничной муки в рецептуре не менее 60:40
338	Хлеб зерновой (из цельного зерна)*	30	30	2	«Тонус», «Довольство» и др.
339	Изделие булочное витаминизированное (обогащенное витаминно-минеральным премиксом)*	30	30	2	
340	Изделие булочное сдобное витаминизированное (обогащенное витаминно-минеральным премиксом)*	50	50	1/2	по ТУ 9116-289-05747152-99 (изделия сдобные «Молодецкие») или др. аналогичным
341	Булочка «Октябренок», «Колобок»*	30	30	1/4	по ГОСТ 27844
342	Булочка «Лада», «Звездная», «Аппетитная»*	30	30	1/4	по ТУ 9115-008-05747152
343	Сдоба обыкновенная	50	50	1/4	
344	Булочка «Октябренок»*	60	60	1/4	
345	Булочка «Розовая»*	60	60	1/4	
346	Булочка «Алтайская»*	50	50	1/4	
347	Булочка молочная*	50	50	1/4	
348	Булочка «К завтраку»*	60	60	1/4	
349	Булочка «Янтарная»*	60	60	1/4	
350	Булочка «Полезная»*	64	64	1/4	
351	Булочка «Деревенская»*	60	60	1/4	
352	Булочка «Творожная»*	50	50	1/4	

⁴⁷ Как правило, хлеб дается в указанных количествах в каждый прием пищи, кроме тех случаев, когда в данный прием пищи входят булочные или мучные кулинарные изделия.

⁴⁸ Детям всех возрастных групп дают хлеб в количестве 20 г – вместе с пшеничным хлебом (30 г), либо 40 г – только ржаной хлеб.

№ п/п	Наименования блюд и кулинарных изделий	Примерный объем порции (г) для детей в возрасте		Способ приготовления	Особенности технологии приготовления или изменения рецептуры, примечания
		1,5-3 лет	3-7 лет		
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	40	используются	
353	Булочка «Украинская»*	60	60	используются	
354	Булочка «К чаю»*	50	50	1/4	
355	Булочка «Харьковчанка»*	60	60	1/4	
356	Булочка «Новинка»*	60	60	1/4	
357	Булочка «Космическая»*	60	60	1/4	
358	Булочка «Студенческая»*	60	60	1/4	
359	Шоколад*	–	6	1/4	
360	Конфеты (с корпусами между слоями вафель, со сбивными корпусами, с желевыми корпусами)*	–	15	Д	витаминизированные
361	Гематоген и конфеты, обогащенные железом*	20	20	1/4	«Супергематоген» и т. п.
362	Вафли с жировой начинкой, обогащенные витаминно-минеральным премиксом*	–	20	1/4	витаминизированные
363	Ирис тираженный, обогащенный витаминно-минеральным премиксом*	20	20	1/4	то же
364	Печенье типа «сэндвич», обогащенное витаминно-минеральным премиксом*	20	20	1/2	то же
365	Зефир, обогащенный витаминно-минеральным премиксом*	20	20	1/2	то же
366	Батончики на злаковой основе («мюсли» прессованные)* ^Р	20	20	1/2	
367	Завтрак сухой из круп (зерновой) витаминизированный с молоком* ^Р	20	20	1/2	
368	Орехи (кроме арахиса) очищенные фасованные (без соли)* ^Р	–	20	1/2	

10.9. Рекомендуемый ассортимент блюд и кулинарных изделий может быть дополнен «фирменными», национальными, праздничными и др. блюдами, рецептура и технология приготовления которых оформляются в виде технико-технологической карты, подлежат санитарно-эпидемиологической экспертизе в органах, осуществляющих государственный санитарно-эпидемиологический надзор, и утверждаются руководителем ДООУ на основании актов проработки (опытного приготовления) данного блюда, а также результатов лабораторных исследований готового блюда по показателям качества и безопасности.

10.10. При организации питания в ДООУ с использованием резервного набора пищевых продуктов (п. 4.3) следует руководствоваться следующими рекомендациями:

10.10.1. При организации питания с использованием резервного запаса продуктов в рацион включаются те же блюда и кулинарные изделия, которые предусмотрены типовым рационом питания.

10.10.2. Кроме отмеченных знаком «Р» в таблице 10.1 блюд и кулинарных изделий, при организации питания с использованием резервного набора продуктов, могут готовиться любые другие блюда, предусмотренные рационом питания и настоящими методическими указаниями, для приготовления которых имеются необходимые продукты, в том числе замороженные полуфабрикаты. Предпочтение отдается блюдам с наименьшей трудоемкостью приготовления, а из них – блюдам с более высокой пищевой ценностью.

10.10.3. При организации питания с использованием резервного набора продуктов в течение непродолжительного времени допускается уменьшать массу порций (в соответствии с количеством сырья и продуктов, предусмотренном при формировании резервного запаса, но не более чем на 20 % от массы порции, предусмотренной единым типовым рационом питания), а также предусматривать одинаковую массу порции блюд и кулинарных изделий для детей из разных возрастных групп.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ (РЕЦЕПТУРЫ) НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДООУ

Все приведенные технологические карты разработаны на 100 г блюда, а не на выходы, указанные в меню, что позволяет при изменении выходов не переделывать технологические карты. В связи с этим расчет количества продуктов, необходимых для приготовления какого-либо блюда, следует вести в следующем порядке:

1). Определить общее количество блюда, необходимое для организации питания детей всех возрастов, посещающих ДООУ в данный день, для чего:

- «выход» блюда в г, указанный в меню для возраста 3-7 лет, умножить на число детей соответствующего возраста, посещающих ДООУ в этот день;
- «выход» блюда в г, указанный в меню для возраста 1,5-3 года умножить на число детей соответствующего возраста, посещающих ДООУ в этот день;
- сложить полученные результаты.

2). Определить потребности в продуктах, для чего, количество каждого продукта, предусмотренного технологической картой, умножить на общее количество блюда в г, рассчитанное в соответствии с п. 1, и разделить на 100 (см пример).

Пример расчета потребности в продуктах

Блюдо: Салат из капусты белокочанной с растительным маслом

Выход: Для возраста 3-7 лет – 60 г, для возраста 1,5 – 3 года – 45 г

Рецептура (таблица 11.1):

Наименование продукта	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	100	80
Морковь красная	17	13,6
Масло растительное рафинированное	7	7
Выход		100

Исходные данные: Число детей в возрасте 3-7 лет – 80 чел., число детей в возрасте 1,5-3 лет – 20 чел.

1. Определение общего количества блюда: $(60 \cdot 80) + (45 \cdot 20) = 5700$ г

2. Расчет потребности в продуктах:

Капуста белокочанная $- 100 \cdot 5700 / 100 = 5700$ г

Морковь красная $- 17 \cdot 5700 / 100 = 969$ г

Масло растительное рафинированное

- $7 \cdot 5700 / 100 = 399$ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура №1

Бутерброд с сыром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сыр Голландский брусковый х/о – 8% или	35,9	33
Сыр Российский х/о – 6% или	35,1	33
Сыр Костромской х/о – 4% или	34,3	33
Сыр Ярославский х/о – 7%	35,5	33
Масло сливочное несоленое	17	17
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	50
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,63	24,74	26,76	409,38	24,73	183,17	1,75

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,19	0,23	0,18	1,79	0,53	381,17

Способ приготовления:

Хлеб пшеничный витаминизированный нарезают ломтиками толщиной 1,0-1,5 см. Сыр твердый разрезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками толщиной 2-3 мм (подготовку сыра производят не ранее, чем за 30-40 мин до отпуска и хранят его в холодильнике).

Ломтики хлеба равномерно намазывают маслом сливочным и укладывают на них подготовленный сыр.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура №2
Винегрет с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла т/о-2%, до 01.01 х/о-20%	31	241
с 01.01 х/о-25%	32	24
Картофель т/о-3%, с 01.09 по 31.10 х/о-25%	42,7	321
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	46	321
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	49,2	321
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	53,3	321
Морковь красная т/о-0,5%, до 01.01 х/о-20%	18	141
с 01.01 х/о-25%	19	14
Лук репчатый (х/о-16%)	6	5
Горошек зеленый консервированный натуральный (х/о-35%)	11	7
Огурец консервированный без уксуса очищенный (х/о-20%)	18	14
Масло подсолнечное рафинированное	5	5
Петрушка (зелень)	1	0,74
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,61	5,19	8,40	26,7	21,94	47,09	0,90

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,06	0,05	0,65	11,0	91,51

1 – масса очищенных отварных овощей

Способ приготовления:

Морковь, картофель, свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, зачищают, повторно промывают в проточной питьевой воде небольшими партиями с использованием дуршлага в течение 5 минут и варят в кожуре. Вареные, очищенные картофель, свеклу и морковь, а также очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают, мелко шинкуют. Горошек зеленый консервированный прогревают в отваре до кипения, отвар сливают, горошек охлаждают. Приготовленные овощи соединяют, перед подачей заправляют солью, растительным маслом и посыпают рубленой зеленью.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 3

Зеленый горошек отварной с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горошек зеленый быстрозамороженный	103,2	103,2
Масло сливочное несоленое	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,09	5,98	8,44	27,14	38,46	124,72	0,73

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,04	0,34	0,20	2,03	25,28	108,09

Способ приготовления

Зеленый горошек, не размораживая, припускают в небольшом количестве подсоленной воды. Воду сливают.

Перед подачей заправляют растопленным прокипяченным сливочным маслом. Отпускают как гарнир.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 3а

Зеленый горошек отварной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горошек зеленый консервированный натуральный (х/о-35%)	154	100
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,1	0,2	6,5	20,0	21,0	62,0	0,7
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0	0,11	0,05	0,7	10		40,0

Способ приготовления: Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку в течение 3-5 минут, затем отвар сливают и отпускают горошек как гарнир.

Для воспитанников ясельных групп горошек перед подачей разминается в пюре.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 4

Икра кабачковая для детского питания

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Икра кабачковая для детского питания (х/о 5%)	105,4	100
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,9	8,9	7,7	41	15	37	0,7
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,05	0,4	7	119	

Готовый продукт промышленного производства

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 4а

Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Икра кабачковая для детского питания	101,6	96,5
Масло подсолнечное рафинированное	3,5	3,5
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,83	12,09	7,43	39,57	14,48	35,71	0,68

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,02	0,05	0,39	6,76	146,3

Способ приготовления:

Растительное масло залить в кастрюлю и нагреть до t 60-70 С. В разогретое масло выложить икру из банок, перемешать и прогреть в течение 3-5 мин. Подавать при t 30-40 °С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 5

Салат витаминный с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о-20%)	42,5	34,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	25,0	20,0
с 01.01 х/о-25%	27,0	20,0
Лук зеленый (перо) (х/о-20%)	12,5	10,0
Яблоки (х/о-30%)	34,3	24,0
Лимон (х/о-58%)	10,0	4,2
Сахар-песок	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,14	7,15	7,86	41,92	17,51	27,7	1,0

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,04	0,54	19,0	100,9

Способ приготовления:

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Лук зеленый перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить соком лимона и растительным маслом.

Требования: Овощи и яблоки должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 6

Салат зеленый с огурцом с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Салат кочанный (х/о-33%)	60,0	40,2
Огурцы (грунтовые) (х/о-5%)	56,0	53,2
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная		
с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,03	7,13	2,19	43,19	23,53	36,01	0,56

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,05	0,36	7,18	76,81

Способ приготовления:

Огурцы промывают, нарезают тонкими ломтиками. Салат кочанный зачищают, промывают в проточной питьевой воде, шинкуют тонкой соломкой. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 7

Салат зеленый с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Салат (х/о – 28%)	130,0	93,6
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,40	7,18	2,15	72,07	37,44	31,82	0,56

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,07	0,55	10,53	78,84

Способ приготовления:

Подготовленный салат нарезают, добавляют соль йодированную с пониженным содержанием натрия и масло растительное (непосредственно перед отпуском), перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 8

Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом

Наименование продуктов	Расход продукта на 1 изд.			
	Вес брутто, г	Вес нетто, г	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яблоки (х/о-30%)	42,0	29,0	34,3	24,0
Кальмары мороженные обезглавленные (филе с кожицей) (х/о 10%) (т/о- варка- 46%) масса отварной тушки кальмара	65,0	59,0	65,0	59,0
		32,0		32,0
Горошек зеленый консервированный натуральный (х/о – 35%)	31,0	20,0	23,1	15,0
Яйцо куриное диетическое	0,3	12,0	0,3	12,0
Масло подсолнечное рафинированное или Соус салатный с м.д.ж. 40 %	7,0	7,0	17,5	17,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25	0,25	0,25
Выход		100,0		100,0

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.

Белки Жиры Углеводы

12,9 9,8 5,4

Минеральные вещества мг.

Ca Mg P Fe

38,9 61,4 186,2 1,7

Витамины мг.

A B1 B2 PP C
0,03 0,15 0,12 1,73 6,28

Энергетическая
ценность (ккал)

162,0

Способ приготовления:

Кальмары размораживают в холодной воде, очищают, тщательно промывают, затем опускают в кипящую подсоленную воду (соотношение воды и кальмаров при варке 1:3, количество добавляемой соли поваренной йодированной на 1 л

воды - 5 г) и варят в течение 15 мин. Кальмары вареные охлаждают до температуры от 8 до 10 С, нарезают поперек волокон тонкой соломкой. Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезают соломкой. Горошек зеленый консервированный доводят до кипения в собственном отваре, после этого отвар полностью сливают, горошек зеленый охлаждают до температуры от 8 до 10 С. Яйца куриные варят, мелко нарезают. Подготовленные компоненты соединяют, перемешивают и заправляют растительным маслом или соусом салатным. Украшают салат продуктами, входящими в его состав.

Температура подачи: от 10 до 14 С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 9

**Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца
с растительным маслом**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о – 20%)	50,0	40,0
Огурцы (грунтовые) х/о – 5%	32,0	30,4
Перец красный сладкий (х/о – 25%)	32,0	24,0
Укроп (х/о – 26%)	3,0	2,2
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,33	7,07	4,03	33,02	14,84	31,05	0,60

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,05	0,59	69,77	85,55

Способ приготовления:

Белокочанную капусту очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой. Огурцы промыть, нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян, промыть и нарезать мелкой соломкой. Все овощи соединить, добавить соль, перемешать, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 10

Салат из капусты белокочанной с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд. Вес брутто, гВес нетто, г	
Капуста белокочанная(х/о – 20%)	101,3	81,0
<i>Масса капусты белокочанной стертой (х/о-37%)</i>		51,0
Морковь красная (до 01.01 х/о-20%)	18,8	15,0
Лук зеленый (перо) (х/о – 20%)	12,5	10,0
Перец зеленый сладкий (х/о – 25%)	19,8	15,0
Сахар-песок	2,0	2,0
Кислота лимонная пищевая 2%-ная (раствор)	6,0	6,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,92	10,08	7,89	56,33	20,58	37,43	0,80

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,04	0,07	0,82	48,35	130,22

Способ приготовления:

Подготовленную капусту белокочанную свежую мелко шинкуют, добавляют к капусте соль поваренную йодированную и кислоту лимонную 2%-ную (для приготовления 100 мл 2%-ного раствора кислоты лимонной к 98 мл воды кипяченой охлажденной добавляют 2 г кислоты лимонной, раствор тщательно перемешивают), после этого капусту растирают, выделившийся сок отжимают. Морковь свежую натирают на терке или мелко шинкуют. Перец сладкий нарезают тонкой соломкой. Лук зеленый мелко шинкуют.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар-песок, масло растительное и перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 11

Салат из капусты и моркови с растительным маслом

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

В 100 г данного блюда содержится

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

Способ приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 12

Салат фруктовый

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Банан (х/о-40%)	33	20
Груша (х/о-27%)	27	20
Яблоки (х/о-30%)	29	20
Виноград (без косточек) (х/о-4%)	21	20
или		
Киви (х/о-18%)	25	20
Сок яблочный прямого отжима	20	20
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,56	0,24	10,5	21,2	11	15,8	1,36

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,022	0,2	15,11	47,6

Способ приготовления:

Все плоды хорошо промывают. Бананы, очищенные от кожуры, яблоки и груши, очищенные от кожицы, с удаленными семенными гнездами, нарезают тонкими ломтиками. Подготовленные плоды и виноград (без косточек) или киви смешивают в емкости, при выдаче поливают соком плодовым натуральным (непосредственно перед отпуском). Температура подачи: от 10 до 15 С. Срок реализации: не более 30 мин с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 13

Салат из моркови с изюмом с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	93,8	75
с 01.01 х/о-25%	100	75
Сахар-песок	6	6
Виноград (изюм)	12	12
Масло подсолнечное рафинированное	7	7
Лимон (х/о-получение сока-58%)	12,5	5,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,26	7,08	19,53	50,97	34,44	58,38	0,95

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,07	0,06	0,82	5,63	145,09

Способ приготовления:

Очищенную свежую морковь натереть на мелкой терке. Добавить промытый в теплой воде, ошпаренный кипятком изюм, сахар, полить лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 14

Салат из моркови с яблоками с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	80,0	64,0
с 01.01 х/о – 25%	85,0	64,0
Яблоки (х/о – 12%)	33,0	29,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,95	7,17	10,44	37,34	26,93	38,39	1,10

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,05	0,73	5,59	109,11

Способ приготовления:

Очищенную морковь натирают на мелкой терке. Яблоко промывают, удаляют семенную коробочку и натирают на более крупной терке. Нашинкованные морковь и яблоки соединяют, заправляют растительным маслом и сахаром и перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 15

Салат из моркови с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	116	93
с 01.01 х/о – 25%	124	93
Сахар-песок	3	3
Масло подсолнечное рафинированное	7	7
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,21	7,09	9,69	47,49	35,34	51,15	0,66

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,06	0,07	0,93	3,26	105,92

Способ приготовления:

Морковь промыть, очистить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 16

Салат из морской капусты с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морская капуста отварная	70,0	70,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	16,0	13,0
с 01.01 х/о-25%	17,0	13,0
Клюква (х/о-5%)	10,0	9,5
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Сахар-песок	3,5	3,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,24	0,24
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,84	7,15	4,77	35,96	124,66	46,64	11,36

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,11	0,04	0,05	0,42	3,21	86,46

Способ приготовления:

Готовую отварную морскую капусту промышленного производства выкладывают в емкость.

Морковь промывают, очищают, натирают на терке. Клюкву перебирают, хорошо промывают, обдают кипяченой водой. Подготовленные продукты смешивают, посыпают сахаром и заправляют растительным маслом.

Допускается использование готовых салатов из капусты морской маринованной (без добавления уксуса и острых приправ) промышленного производства, разрешенных для детского питания (ТУ 9266-119-0472124-02).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 17

Салат из огурцов с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Огурцы (грунтовые) х/о – 5%	95,0	90,0
Петрушка (зелень) х/о – 26%	3,0	2,2
Укроп х/о – 26%	3,0	2,2
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,86	7,10	2,61	31,00	16,01	41,94	0,62

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,04	0,21	9,45	77,29

Способ приготовления:

Огурцы промывают, нарезают кружочками или ломтиками, солят, заправляют растительным маслом и посыпают мелко нарезанной зеленью.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 18

Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла т/о-2%, до 01.01 х/о-20%	115	92,0
с 01.01 х/о-25%	123	92,0
Масса вареной очищенной свеклы		90,2
Чеснок (х/о – 22%)	5	4,25
Масло подсолнечное рафинированное	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,66	7,09	8,50	36,59	21,52	43,81	1,35
Витамины мг.			Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0	0,02	0,04	0,24	4,81	103,53	

Способ приготовления:

Промытую свеклу отваривают в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают соломкой (или натирают на терке), соединяют с чесноком (чеснок очищают и протирают), солят, перемешивают и заправляют растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 19

**Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком
и растительным маслом**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Томаты (грунтовые) (х/о-15%)	60,0	51,0
Лук репчатый (х/о-16%)	13,0	10,9
Огурцы (грунтовые) (х/о-5%)	35,0	33,3
Масло растительное	7	7
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,98	7,13	3,80	18,2	16,39	33,57	0,75

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,04	0,34	14,2	94,3

Способ приготовления:

Помидоры и огурцы промывают, удаляют плодоножки, режут кружочками или дольками. Зеленый лук тщательно перебирают, моют, режут. Овощи соединяют, добавляют соль, заправляют растительным маслом и перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 20

Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Томаты (грунтовые) (х/о-15%)	94,0	80,0
Лук репчатый (х/о-16%)	20,0	16,8
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,10	7,15	4,50	16,16	18,24	30,08	0,85

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,06	0,04	0,43	17,64	88,69

Способ приготовления:

Томаты промыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками. Репчатый лук, предварительно очистив от кожицы, мелко нашинковать, ошпарить кипятком (удаляя горечь). Соединить с томатами, добавить соль и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 21

Салат из помидоров свежих с перцем сладким с раст. маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Томаты (грунтовые) (х/о-15%)	74,1	63,0
Лук репчатый (х/о-16%)	11,9	10,0
Перец сладкий свежий	26,7	20,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,28	21,36	13,09	40,6	48,6	76,14	2,30

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,19	0,13	0,61	181,0	262,65

Способ приготовления:

Томаты, огурцы свежие промыть, удалить плодоножки, нарезать тонкими ломтиками. Перец сладкий очистить от плодоножек и семян, промыть и нарезать мелкой соломкой. Репчатый лук, предварительно очистив от кожицы, мелко нашинковать. Овощи соединить, добавить соль и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 22

Салат из свежих овощей с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Томаты (грунтовые) х/о – 15%	40,0	34,0
Огурцы (грунтовые) х/о – 5%	30,0	28,5
Салат кочанный х/о – 33%	30,0	20,0
Лук зеленый (перо) грунтовой х/о – 20%	18,0	14,5
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,15	7,12	3,44	35,42	16,60	30,78	0,74

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,04	0,05	0,41	18,64	83,58

Способ приготовления:

Томаты и огурцы промывают, удаляют плодоножки, нарезают тонкими ломтиками. Салат кочанный зачищают, промывают в проточной питьевой воде, шинкуют тонкой соломкой. Овощи смешивают, солят и заправляют растительным маслом. При отпуске посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 23

**Салат из свежих огурцов со сладким перцем
с растительным маслом**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Огурцы (грунтовые) х/о – 5%	86,0	81,7
Перец красный сладкий х/о – 25%	16,0	12,0
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,81	7,07	2,76	19,75	12,76	36,23	0,56

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,04	0,04	0,28	31,08	77,61

Способ приготовления:

Свежие огурцы промыть, нарезать дольками или кусочками. Перец промыть, очистить, нарезать соломкой. Овощи смешать, посолить и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 24

Салат из сельдерея с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сельдерей (зелень) (х/о-16%)	63,4	53,3
Огурцы (грунтовые) (х/о-5%)	21,1	20
Яблоки (х/о-12%)	22,7	20
Масло подсолнечное рафинированное	7	7
Соль йодированная		
с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,88	7,25	3,65	46,18	23,26	51,64	1,25
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,02	0,06	0,30	17,59	85,79	

Способ приготовления:

Зелень сельдерея перебирают, удаляют посторонние примеси, листья и промывают в большом количестве проточной воды. Огурцы промывают. Огурцы с огрубевшей кожицей очищают. Очищенные сельдерей (стебель) нарезают кубиками размером 1 см, огурцы - кружочками или кубиками, Яблоки промывают, удаляют плодоножку и семенные коробочки, нарезают кубиками размером 1 см. Овощи и яблоки смешивают, солят, заправляют растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 25

Томаты свежие с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Томаты (грунтовые) (х/о – 15%)	110,0	93,5
Масло подсолнечное рафинированное	7,0	7,0
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,03	7,18	3,55	13,09	18,7	24,31	0,84

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,06	0,04	0,47	21,04	85,37

Способ приготовления

Томаты промыть, удалить место прикрепления плодоножки, нарезать ломтиками, заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 26

Сельдь с луком и растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сельдь с/с (филе) для детского питания	72,0	72,0
Лук репчатый (х/о-16%)	26,0	22,0
Масло подсолнечное рафинированное	6,0	6,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
12,38	12,03	2,00	63,62	31,48	204,46	0,96

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,03	0,10	1,32	2,2	165,91

Способ приготовления:

Филе сельди нарезать дольками. Лук репчатый очистить, промыть, нашинковать соломкой или кружочками, залить кипятком и выдержать 1-2 мин. Сельдь и лук соединить и заправить растительным маслом
 Температура подачи блюда +10...+14 С. Срок реализации 1 час с момента приготовления.

Примечание: Лук репчатый допускается из урожая прошлого года до 1 марта.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 27

Сыр порционный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сыр Голландский брусковый х/о – 8% или	109,0	100
Сыр Российский х/о – 6% или	106,5	100
Сыр Костромской х/о – 4% или	104,5	100
Сыр Ярославский х/о – 7%	108,0	100
Выход		100

В 100 г данного блюда (Сыр Голландский) содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
26,0	26,8	0	1040	50	540	1,2

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,21	0,03	0,38	0,2	2,8	352,0

Сыр зачищают от корки, нарезают ломтиками и укладывают на подготовленный хлеб.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 28

Борщ на мясном бульоне со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла		
до 01.01 х/о -20%	14,0	11,2
с 01.01 х/о-25%	15,0	11,2
или		
Свекла быстрозамороженная	11,2	11,2
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о -25%	13,0	9,8
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	14,0	9,8
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	15,0	9,8
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	16,3	9,8
или		
Картофель быстрозамороженный	9,8	9,8
Капуста белокочанная (х/о 20%)	20	16
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	6	4,8
с 01.01 х/о-25%	6,5	4,8
или		
Морковь красная быстрозамороженная	4,8	4,8
Лук репчатый	4	3,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	3,2	3,2
Кислота лимонная пищевая	0,05	0,05
Сахар-песок	0,4	0,4
Петрушка (корень) (х/о – 25%)	2	1,5
Сметана 15% жирности	4	4
Бульон мясной	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,54	0,87	2,71	29,57	12,39	63,61	0,44
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,01	0,03	3,35	0,44	4,99	32,49	

Способ приготовления:

Приготовить мясной бульон, вареное мясо вынуть из бульона, бульон процедить. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный брусками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варить минут 7-10. Свеклу очи-

стить, промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Тушить (замороженную свеклу - не размораживая) в небольшом количестве бульона с добавлением лимонной кислоты в закрытой посуде в течение 30 минут, сначала на сильном огне, затем на тихом. Подготовленные мелко нарезанные овощи (замороженные овощи - не размораживая): белокочанную капусту, морковь, нашинкованные соломкой, мелко нарезанный репчатый лук, корень петрушки, соль, сахар положить в кипящий мясной бульон с картофелем и варить до готовности. За 10 мин до готовности добавить тушеную свеклу. Готовый суп заправить сметаной и прокипятить. Температура подачи блюда 45-50 С.

Требования:

Цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая. Вкус и запах кисло-сладкий, аромат овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 29

Борщ с фасолью со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Фасоль	4,0	4,0
Свекла		
до 01.01 х/о-20%	14,0	11,2
с 01.01 х/о-25%	15,0	11,2
или		
Свекла быстрозамороженная	11,2	11,2
Капуста белокочанная (до 01.01 х/о-20%)	18,0	14,4
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	6,0	4,8
с 01.01 х/о-25%	6,5	4,8
или		
Морковь красная быстрозамороженная	4,8	4,8
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	13,0	9,8
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	14,0	9,8
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	15,0	9,8
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	16,3	9,8
или		
Картофель быстрозамороженный	9,8	9,8
Лук репчатый (х/о-16%)	4,0	3,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	3,2	3,2
Сахар-песок	0,4	0,4
Кислота лимонная пищевая	0,05	0,05
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Петрушка (зелень) (х/о-26%)	2,0	1,5
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,63	0,72	3,74	34,10	16,25	42,72	0,66
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,004	0,04	0,03	0,35	4,74	38,73	

Способ приготовления:

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания фасоли (минут 25-30).

Подготовленную свеклу мелко нарезать или натереть на терке и тушить в большом количестве воды с добавлением лимонной кислоты (замороженную свеклу тушат не размораживая). В кипящую воду с фасолью положить мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить 7-10 минут. Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук мелко нарезать, белокочанную капусту нашинковать соломкой и добавить в кипящую воду с фасолью и картофелем (замороженные овощи добавляют не размораживая). За 10 минут до готовности добавить тушеную свеклу, соль, сахар. В готовый борщ положить сметану, мелко нарезанную зелень и дать вскипеть.

Требования:

Цвет бульона малиново-красный. Овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей мягкая, фасоль не разварившаяся. Консистенция фасоли мягкая. Вкус и запах кисло-сладкий, аромат овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 30

Щи со сметаной

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

В 100 г данного блюда содержится

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

Способ приготовления:

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

водят до кипения.

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 31

Щи из шпината со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Шпинат быстрозамороженный	25,0	25,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10. х/о-25%	18,7	14,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	20,0	14,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	21,6	14,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	23,3	14,0
или		
Картофель быстрозамороженный	14,0	14,0
Морковь красная		
до 01.01. х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о – 25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Лимон	2,0	2,0
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,18	0,70	1,41	41,7	28,13	37,29	1,08

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,004	0,04	0,07	0,36	8,87	26,91

Способ приготовления:

Шпинат припускают (не размораживая) в небольшом количестве воды с добавлением лимона, затем все протирают. В кипящую воду кладут картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят, через 7-10 минут добавляют лук, морковь (замороженные овощи - не размораживая), пюре из шпината и варят 15 мин. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют соль. Половину шпината можно не протирать, а положить нарезанным. Готовые щи заправляют сметаной и вновь доводят до кипения. Яйца куриные, сваренные вкрутую, кладут

в щи при отпуске.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 32

Рассольник на мясном бульоне со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Огурцы соленые (х/о-20%)	12,0	9,6
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	4,0	3,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	3,4	3,4
Крупа перловая (рисовая)	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	1,2	0,9
Бульон мясной	120,0	120,0
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,69	0,95	6,12	21,3	14,52	71,43	0,44
Витамины мг.			Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,004	0,05	0,04	0,59	3,65	47,37	

Способ приготовления:

Овощи предварительно промывают, тщательно перебирают и очищают. Повторно промывают в проточной питьевой воде. Крупу перебирают, промывают. Перловую крупу кладут в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупу промывают. Соленые огурцы зачищают от кожицы, удаляют крупные зерна, нарезают соломкой или ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 15 мин. В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, картофель, нарезанный брусочками (быстрозамороженный картофель кладут не размораживая), варят 7-10 минут, добавляют нарезанные соломкой морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце вар-

ки солят, добавляют сметану и вновь доводят до кипения.

Температура подачи первого блюда +75 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

Требования:

Консистенция овощей мягкая, цвет супа – светло-желтый, вкус и запах в меру острый, аромат овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 33

Суп молочный с макаронными изделиями

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Макаронные изделия группы А или Макаронные изделия группы В	10	10
10	витаминизированные	
10	10	
Вода питьевая	60	60
Масса отварных изделий		26,5
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75	75
Сахар-песок	2	2
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,30	4,50	10,32	53,00	11,63	60,39	0,23
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,13	0,02	0,07	0,16	0,45	93,52	

Способ приготовления:

Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности в течение 5-7 минут, откинуть на сито, дать стечь воде. Затем в кипящее молоко добавить сахар и заложить отварные макаронные изделия, довести до кипения и варить еще минут 5. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую вермишель, все тщательно перемешать и прокипятить.

Требования:

Цвет белый. Макаронные изделия хорошо разварены, не слипшиеся. Вкус и запах свойственные отварной вермишели и молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 34

Суп картофельный с макаронными изделиями

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Макаронные изделия группы А	8	8
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	18,7	14
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	20,0	14
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	21,5	14
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	23,3	14
или		
Картофель быстрозамороженный	14,0	14
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Бульон куриный	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,74	0,27	7,26	11,79	11,29	138,07	0,29
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,04	0,04	0,63	1,48	42,82	

Способ приготовления:

Приготовить бульон из курицы. Процедить. В кипящий бульон положить нарезанный тонкими брусочками картофель (замороженный картофель – не размораживая), варить 7-10 минут. Добавить морковь (замороженную морковь – не размораживая), всыпать вермишель и помешивая довести до кипения; варить 10-15 мин.

Требования.

Бульон прозрачный, цвет желтоватый. Вкус и запах свойственные свежесваренному куриному бульону. Вермишель и картофель мягкие, но не переваренные.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура № 35
Суп гороховый вегетарианский

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горох шлифованный	12,0	12,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%)	18,7	14,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	20,0	14,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	21,5	14,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	23,3	14,0
или		
Картофель быстрозамороженный	14,0	14,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Петрушка (зелень)	1,0	0,74
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Вода питьевая	120	120
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,86	0,24	8,06	23,92	18,61	41,78	1,06
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,10	0,03	0,46	2,13	50,94	

Способ приготовления:

Лущеный горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками морковь и репчатый лук (замороженные овощи-не размораживая), соль. В готовый суп положить зелень и довести до кипения. Суп можно подать с гренками.

Для приготовления гренек пшеничный хлеб без корки нарезать кубиками, положить на противень и подсушить в духовке.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 36

Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной

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

В 100 г данного блюда содержится

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

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

Требования:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 37

Суп крестьянский со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-09.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Петрушка (зелень)	1,0	0,74
Пшено	4,0	4,0
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,21	0,81	6,6	19,1	14,95	34,55	0,46
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,004	0,05	0,03	0,44	3,54	46,04	

Способ приготовления:

Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить подготовленную крупу, нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить 7-10 минут, добавить овощи (замороженные овощи - не размораживая), соль и варить до готовности. В готовый суп добавить сметану, зелень и прокипятить.

Требования: Консистенция крупы и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 38

Суп овощной на бульоне из индейки

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	22,4	16,8
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	24,0	16,8
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	26,0	16,8
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	28,0	16,8
или		
Картофель быстрозамороженный	16,8	16,8
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8	6,4
с 01.01 х/о – 25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Капуста брокколи быстрозаморож.	10	10
Горошек зеленый консервированный		
натуральный	6	6
Укроп (х/о – 26%)	1	0,74
Бульон из индейки	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,71	0,27	4,24	13,7	12,78	137,50	0,25

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,04	0,59	1,86	26,52

Способ приготовления:

Подготовленные тушки заливают водой, доводят до кипения, удаляют накипь, варят при слабом огне до готовности (1-2 часа). За 30-40 минут до готовности в бульон добавить соль. Готовый бульон процеживают через сито или марлю, предварительно слив жир.

Вареную птицу порционируют и подают вместе с бульоном или супом или используют для приготовления вторых блюд.

Очищенный промытый картофель нарезают кубиками, морковь – ломтиками.

В кипящий готовый бульон из индейки кладут картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности, затем добавляют, не размораживая, капусту брокколи быстрозамороженную, доводят до кипения, добавляют зеленый горошек в собственном отваре, морковь (замороженную мор-

ковь - не размораживая) и варят еще 15-20 минут. За 1-2 минуты до окончания кладут мелко нарезанную зелень.

Требования: Овощи сохраняют форму нарезки, консистенция овощей мягкая. Вкус и запах свойственные данному набору овощей..

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 39

Суп овощной на курином бульоне

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	28,0	21,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	30,0	21,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	32,3	21,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	35,0	21,0
или		
Картофель быстрозамороженный	21,0	21,0
Капуста цветная быстрозамороженная	10,0	10,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о 20%	6,0	4,8
с 01.01 х/о-25%	6,5	4,5
или		
Морковь красная быстрозамороженная	4,5	4,5
Горошек зеленый быстрозамороженный	10,0	10,0
Петрушка (корень) (х/о-25%)	2,0	1,75
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
	Бульон куриный	
120,0	120,0	
Выход		100

В 100 г данного блюда

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,72	0,25	4,18	16,55	17,21	152,97	0,44
Витамины мг.						Энергетическая
A	B1	B2	PP	C		ценность (ккал)
0	0,08	0,07	0,87	7,17		30,60

Способ приготовления:

Очищенный промытый картофель нарезают кубиками, морковь шинкуют. В процеженный подсоленный куриный бульон закладывают нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варят до полуготовности (7-10 минут), затем закладывают цветную капусту, морковь, зеленый горошек (замороженные овощи - не размораживая). Варят до готовности (10-15 минут). В готовый суп добавляют зелень и доводят до кипения.

Требования:

Овощи должны сохранить форму нарезки, консистенция – мягкая. Вкус и запах свойственный данному набору овощей. Цвет бульона светло-желтый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура № 40
Суп овсяный на мясном бульоне

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"	6,0	6,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	32,7	24,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	35,0	24,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	38,0	24,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	40,8	24,5
или		
Картофель быстрозамороженный	24,5	24,5
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Бульон мясной	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,0	1,28	5,35	19,53	17,09	80,63	0,49

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,004	0,06	0,04	0,50	1,99	50,78

Способ приготовления:

Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду кладут картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), добавляют крупу «Геркулес», доводят до полуготовности. Добавляют морковь и лук (замороженные овощи - не размораживая), соль и варят при слабом огне до полной готовности супа. В готовый суп кладут сметану, доводят до кипения.

Требования:

Цвет супа золотистый, овощи должны сохранить форму нарезки, консистенция овощей и крупы мягкая, запах соответствует набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 41

Суп рыбный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	20,0	18,8
или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	20,4	18,8
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	19,8	18,8
или		
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	20,0	18,8
Масса вареной рыбы		15
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	28,0	21,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	30,0	21,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	32,3	21,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	35,0	21,0
или		
Картофель быстрозамороженный	21,0	21,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Пшено	2,0	2,0
Укроп (х/о – 26%)	1,0	0,74
Петрушка (х/о – 25%)	2,0	1,75
Вода питьевая	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

¹ – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,37	0,30	4,61	24,3	16,17	88,85	0,34
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,04	0,05	0,86	2,95	52,72	

Способ приготовления:

Филе рыбы (минтая, трески, судака) промыть, нарезать на порционные куски. Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин до окончания варки добавить нашинкованные зелень петрушки и укропа.

Требования:

Консистенция крупы и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 42

Суп рыбный из консервов

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Горбуша натуральная. Консервы	16,0	16,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Крупа рисовая (пшено)	4,0	4,0
Петрушка (корень) х/о – 25%	1,0	0,75
Вода питьевая	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,07	1,04	6,66	43,17	21,76	65,61	0,52
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,003	0,04	0,04	1,11	3,21	60,34	

Способ приготовления:

Очищенный картофель нарезают кубиками, крупу перебирают, промывают, морковь и лук мелко шинкуют. В кипящую воду закладывают подготовленную крупу (рис или пшено), варят 15 минут, вводят картофель, овощи (замороженные картофель и овощи - не размораживая), корень петрушки и варят еще 10-15 минут, затем в кипящий бульон добавляют подготовленные консервы «Лосось», солят и продолжают варить 10-15 минут.

Требования:

Цвет супа светло-оранжевый. Вкус и запах свойственные рыбным консервам, консистенция крупы и картофеля мягкая.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 43

Суп с клецками на курином бульоне

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	18,7	14,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	20,0	14,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	21,5	14,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	23,3	14,0
или		
Картофель быстрозамороженный	14,0	14,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Петрушка (зелень) х/о – 26%	1,0	0,74
Бульон куриный	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Клецки:		
Мука пшеничная 1 сорта	10,0	10,0
Яйцо куриное диетическое	0,125	5,00
Вода питьевая	16,0	16,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,03	0,03
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,55	0,86	8,45	17,6	16,08	153,44	0,52
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,06	0,06	0,77	2,12	57,12	

Способ приготовления:

Приготовить бульон из курицы, процедить. Положить в бульон нарезанный кубиками или дольками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варить до полуготовности. Через 7-10 минут ввести нарезанную кубиками морковь (замороженную морковь - не размораживая).

Клецки: В воду ввести соль, сырые яйца. Смесь размешать и постепенно соединить с просеянной мукой. Приготовить густое тесто, раскатать колбаской,

нарезать на кусочки 1-1,5 см и засыпать в кипящий бульон. Варить в бульоне 5-6 минут.

Требования: клецки неразваренные, бульон светло - желтого цвета прозрачный. Вкус и цвет соответствует набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 44

Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла		
до 01.01 х/о-20%	16,0	12,8
с 01.01 х/о-25%	17,0	12,8
или		
Свекла быстрозамороженная	12,8	12,8
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	15,0	11,2
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	16,0	11,2
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	17,2	11,2
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	18,7	11,2
или		
Картофель быстрозамороженный	11,2	11,2
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый (х/о-16%)	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Фасоль	2,0	2,0
Томат-паста	1,0	1,0
Укроп	1,0	0,74
Сметана 15% жирности	4,0	4,0
Бульон мясной	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,87	0,85	5,09	24,08	13,02	70,82	0,52

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,004	0,05	0,04	0,48	4,94	36,41

Способ приготовления:

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания (минут 25-30). Очищенную и вымытую свеклу нарезать соломкой или нашин-

ковать. Быстрозамороженную свеклу используют не размораживая. Сложить в кастрюлю, добавить бульон, томат-пасту и тушить, закрыв крышкой. В кипящий мясной бульон с фасолью кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая), варят 7-10 минут. Добавляют морковь, лук (замороженные овощи - не размораживая), свеклу, соль и варят до готовности. В готовый суп кладут сметану, зелень и доводят до кипения.

Требования:

Овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены, имеют мягкую консистенцию цвет блюда малиновый, вкус кисловато-сладкий. Не допустим привкус сырой свеклы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 45

Суп фасолевый

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Фасоль	12,0	12,0
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	37,3	28,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	40,0	28,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	43,1	28,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	46,7	28,0
или		
Картофель быстрозамороженный	28,0	28,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о –20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Укроп (х/о-26%)	1,0	0,74
Вода питьевая	120,0	120,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,88	0,34	9,58	32,52	23,52	80,37	1,05
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,08	0,04	0,59	3,39	59,03	

Способ приготовления:

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Требования: овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены. Фасоль и овощи мягкой консистенции. Цвет супа – сероватый. Вкус соответствует набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 46

Суп-пюре из разных овощей

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	40,0	30,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	43,0	30,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	46,2	30,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	50,0	30,0
или		
Картофель быстрозамороженный	30,0	30,0
Лук репчатый (х/о-16%)	4,8	4,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,0	4,0
Горошек зеленый быстрозамороженный	2,0	2,0
Капуста цветная быстрозамороженная	8,0	8,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	7,5	6,0
с 01.01 х/о-25%	8,0	6,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,0	6,0
Молоко стерилизованное 3,2%		
жирности витаминизированное	15,0	15,0
Вода питьевая	75,0	75,0
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,40	2,17	6,27	31,6	14,7	43,40	0,50
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,03	0,05	0,05	0,48	5,04	53,32	

Способ приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут картофель очищенный и нарезанный кубиками (быстрозамороженный картофель - не размораживая), снова доводят до кипения и варят 7-10мин. Затем добавляют остальные очищенные промытые и нарезанные овощи (замороженные овощи кладут в суп не размораживая) и варят до готовности. За 5— 10 мин до окончания варки кладут специи, соль, затем все протирают.

Готовый суп заправляют смесью, состоящей из масла сливочного и молока, взятых в соотношении 1:10. Для ее приготовления к маслу сливочному прокипяченному добавляют молоко (кипяченое) с температурой от 60 до 70С, смесь перемешивают и вводят в суп-пюре, после чего его не кипятят

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 47

Гренки для супов

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	200	100
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
15,2	1,6	97,2	40	28	130	2,2
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,22	0,06	1,84	0		476

Способ приготовления: Пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать тонкими ломтиками, положить на противень и подсушить в духовке. Корки могут использоваться для приготовления сухарей панировочных.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 48

Капуста тушеная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	120,0	96,0
Или		
Капуста белокочанная быстрозамороженная	96,0	96,0
Масса отварной капусты		88,3
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	15,0	12,0
с 01.01 х/о-25%	16,0	12,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	12,0	12,0
Масса припущенной моркови		10,3
Лук репчатый (х/о-16%)	16,0	13,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	13,4	13,4
Масса припущенного лука		6,7
Масло сливочное несоленое	3,5	3,5
Мука пшеничная 1 сорта	2,0	2,0
Томат-паста	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0
Петрушка (зелень)	3,5	2,6
Вода питьевая	25	25
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,12	4,48	4,65	59,3	24,13	46,64	0,84

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,03	0,04	0,69	11,3	79,80

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в том же количестве (нетто). Их направляют на термообработку без предварительного размораживания.

Способ приготовления: Капусту нарезают шашками или соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат-пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. В отваренную капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную

муку, разведенную водой (в соотношении 1 к 2), соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью.

Требования: Консистенция капусты мягкая. Вкус и запах собственные тушеной капусте.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 49

Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная быстрозамороженная	95,0	95,0
Или капуста цветная свежая (х/о-48%)	182,7	95,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масса отварной капусты (т/о-10%)		85,5
Соус:		
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	17,0	17,0
Масло сливочное несоленое	9,5	9,5
Сухари панировочные	8,6	8,6
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
масса соуса		35
масса полуфабриката		120,5
Масло сливочное для смазывания противня	2,0	2,0
т/о-17%		

Выход

100

В 100 г данного блюда

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,62	9,70	6,77	40,1	17,6	54,32	1,1
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,08	0,07	0,09	0,52	28,34	129,16	

Способ приготовления: Капусту цветную (замороженную - не размораживая) отварить, в подсоленной воде. Откинуть через дуршлаг, дать стечь воде. Выложить на противень, смазанный сливочным маслом. Для приготовления соуса сухарного молоко доводят до кипения, добавляют в него масло сливочное, сухари молотые поджаренные, соль поваренную йодированную. Соусом заливают капусту и запекают в жарочном шкафу при t 170-200 С до образования румяной корочки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 50

Капуста цветная отварная с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная свежая (х/о-48%)	207,3	107,8
или		
Капуста цветная быстрозамороженная	107,8	107,8
т/о-10%		
Масса отварной капусты		97
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,74	2,77	3,47	21,10	13,39	40,70	1,20

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,08	0,09	0,51	39,20	47,02

Способ приготовления:

Цветную капусту перебирают, зачищают, промывают, разбирают на соцветия, погружают на 20-30 минут в холодную подсоленную воду, после чего повторно промывают. Подготовленную капусту цветную кладут в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности (капусту цветную быстрозамороженную кладут в кипящую воду, не размораживая). Затем отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг. При отпуске капусту цветную поливают прокипяченным сливочным маслом.

Требования: Цвет кремовый, консистенция мягкая. Запах свойственный отварной цветной капусте.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 51

Картофель, запеченный в сметане

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%;	148,0	111,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	158,6	111,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	170,8	111,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	185,0	111,0
или		
Картофель молодой (до 01.09 х/о-20%)	138,8	111,0
т/о-3%		
Масса отварного очищенного картофеля		107,7
х/о-нарезка-3%		
Масса отварного нарезанного картофеля		104,4
Сметана 15% жирности	10	10
Масло сливочное для смазывания противня	2	2
Соль йодированная с пониженным		
содержанием натрия	0,25	0,25
масса полуфабриката		114
т/о-запекание-12%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,33	3,18	8,51	17,3	20,34	58,18	0,63

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,09	0,06	0,93	3,12	104,99

Способ приготовления:

Сырой очищенный картофель варят до готовности в подсоленной воде, воду сливают, картофель подсушивают, нарезают ломтиками, картофель молодой используют целыми клубнями. Подготовленный картофель укладывают слоем 4-5 см на противень, смазанный маслом сливочным, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 250-2800С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 52

Картофель и овощи, тушеные в соусе

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	93,3	70,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	100,0	70,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	107,7	70,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	116,7	70,0
или		
Картофель быстрозамороженный	70,0	70,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	12,4	10,0
с 01.01 х/о-25%	13,0	10,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	10,0	10,0
Петрушка (корень)	4,4	3,0
Лук репчатый	9,6	8,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	8,0	8,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Горошек зеленый консервированный		
натуральный	12,4	8,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Вода питьевая	15,0	15,0
Масло сливочное несоленое	0,5	0,5
Мука пшеничная 1 сорта	0,5	0,5
Морковь красная	1,0	0,8
Лук репчатый	0,96	0,8
Петрушка (корень)	0,8	0,6
Томат-пюре	4,4	4,4
Масло сливочное несоленое	0,5	0,5
Сахар-песок	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,07	3,53	9,28	18,9	19,71	54,30	0,75
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)	
0,02	0,07	0,05	0,83	5,06	94,31	

Способ приготовления:

Подготовленные очищенные овощи (картофель, морковь, корень петрушки) нарезают дольками, лук репчатый шинкуют и слегка припускают по отдельности в небольшом количестве воды или бульона с добавлением масла сливочного. Затем овощи соединяют, добавляют к ним соус красный основной, соль поваренную йодированную и тушат. За 5 мин до готовности добавляют горошек зеленый консервированный, предварительно прогретый в собственном отваре при слабом кипении в течение 5 мин.

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

СОУС: морковь, лук репчатый, корень петрушки очищают, мелко шинкуют соломкой и припускают в небольшом количестве воды или бульона мясного с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин, затем добавляют томат-пюре и припускают еще 10-15 мин. Муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета, периодически помешивая, охлаждают до температуры 60-70 С, добавляют 1/4 часть горячего бульона (воды), вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон (воду), масло сливочное и варят при слабом кипении, помешивая, в течение 20-30 мин. Готовый белый соус соединяют с припущенными овощами и томатом-пюре и варят в течение 25-30 мин. В конце варки добавляют соль поваренную йодированную, сахар-песок. Готовый соус процеживают, протирая при этом в него разварившееся овощи, и доводят до кипения.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 53

Картофель отварной, запеченный с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель т/о-варка-3%;		
с 01.09 до 31.10 х/о-25%	150,7	113,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	161,4	113,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	173,8	113,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	188,3	113,0
Масса отварного очищенного картофеля		109,6
Масло подсолнечное рафинированное	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
т/о-10%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,04	3,29	13,31	9,78	21,76	57,96	0,95
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,11	6,71	1,29	9,43	107,81	

Способ приготовления:

Картофель отваривают в кожуре, очищают, режут пополам, выкладывают на противень, разрезанной частью вниз, солят, заливают маслом и запекают в жарочном шкафу при t 100-120 С в течение 10 мин. Подают при t 45-60 С.

Требования:

Цвет поверхности картофеля золотистый. Консистенция мягкая. Вкус и запах свойственный картофелю

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 54

Картофель отварной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%,	133,3	100,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	143,0	100,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	154,0	100,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	166,7	100,0
т/о-варка-3%		
Масса отварного картофеля		97
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,4	0,4
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,93	2,82	10,78	9,32	19,56	52,71	0,77
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,02	0,10	0,06	1,04	14	96,29	

Способ приготовления:

Картофель предварительно промыть, тщательно перебрать и очистить. Очищенный, промытый картофель залить горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1.5см выше уровня картофеля), добавить соль и варить при небольшом кипении 15-20 минут, закрыв посуду крышкой. Затем отвар слить, а посуду с готовым картофелем поставить на небольшой огонь на 1-2 минуты и, встряхивая, обсушить картофель. Готовый картофель поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

Требования: Клубни картофеля однородные, по величине целые или сохранившие форму нарезки, слегка разварившиеся. Консистенция мягкая, рыхлая. Цвет от белого до светло-кремового, без потемневших пятен. Вкус и запах, свойственные свеже сваренному картофелю.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 55

Картофель отварной, запеченный с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
т/о-варка-3%;		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	150,7	113,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	161,4	113,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	174,0	113,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	188,3	113,0
Масса отварного очищенного картофеля		109,6
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
т/о-10%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,36	2,85	15,33	11,58	25,03	67,17	1,09
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,13	7,99	1,48	10,84	115,63	

Способ приготовления: Картофель отваривается в кожуре, очищается, режется пополам, выкладывается на противень, разрезанной частью вниз, заливается растопленным маслом и запекается в жарочном шкафу при t 100-120 С в течение 10 мин. Подается при t 45-60 С.

Требования:

Цвет поверхности картофеля золотистый. Консистенция мягкая. Вкус и запах свойственный картофелю.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 56

Пюре картофельное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%;	98,0	73,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	105,0	73,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	113,1	73,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	122,5	73,5
т/о-3%		
масса отварного картофеля		71,3
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	28,0	28,0
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,17	3,12	5,36	36,72	15,56	54,67	0,49

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,06	0,07	7,02	0,64	2,09	82,60

Способ приготовления:

Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Требования: Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 57

Рагу овощное

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

В 100 г данного блюда содержится

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

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

Способ приготовления:

Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем

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

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 58

Рис отварной с овощами

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	29,4	29,4
Вода питьевая	62	62
	масса готовой каши	82
Масло сливочное несоленое	4,1	4,1
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	12,5	10,0
с 01.01 х/о-25%	13,5	10,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	10,0	10,0
Масса припущенной моркови		9,2
Лук репчатый	11,8	10,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	10,0	10,0
Масса припущенного лука		5,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,25	3,66	16,97	4,30	15,24	41,35	0,42
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
2,43	0,02	1,62	0,46	1,33	125,70	

Способ приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают, кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. В конце варки добавляют масло сливочное (50%). Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают, шинкуют. Затем припускают с мелко нарезанным репчатым луком (замороженные овощи припускают не размораживая) в небольшом количестве воды с добавлением масла (используют оставшееся масло сливочное) 5-8 минут. Соединяют с отварным рисом и, помешивая, прогревают в течение 10-15 минут.

Температура подачи блюда +65 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 59

Свекла тушеная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла , т/о-2%		
до 01.01 х/о-20%	131,0	103,01
с 01.01 х/о-25%	137,0	103,0
или		
Свекла быстрозамороженная	103,0	103,0
Лук репчатый (х/о-16%)	14,3	12,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	12,0	12,0
Масло подсолнечное рафинированное	3,0	3,0
Петрушка (зелень)	1,0	0,74
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,63	3,00	8,17	34,22	18,71	41,04	1,42

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,02	0,04	0,19	1,27	68,54

1 масса вареной очищенной свеклы

Способ приготовления:

Вареную очищенную свеклу натирают на терке, лук нарезают полукольцами, перемешивают, заправляют маслом, добавляют соль и тушат 10—15 мин (быстрозамороженный овощи тушат не размораживая). При отпуске блюдо посыпают зеленью.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 60

Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	28,0	28,0
Вода питьевая	60,0	60,0
Масса готовой каши		78,4
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	20,0	16,0
с 01.01 х/о-25% или	21,5	16,0
Морковь красная быстрозамороженная	16,0	16,0
Масса припущенной моркови		15,0
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Масса припущенного лука		2,1
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,01	3,90	16,93	25,07	30,74	77,96	0,61

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,16	0,08	1,13	8,30	115,86

Способ приготовления:

Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении.

Подготовленные морковь и репчатый лук (замороженные овощи - не размораживая) припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. В готовую рисовую кашу добавить прокипяченное сливочное масло, припущенные овощи, соль и все и перемешать. Подавать в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 61

Завтрак зерновой витаминизированный с молоком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	80	80
Шарики шоколадные глазированные витаминизированные	20	20
или		
колечки медовые витаминизированные	20	20
или		
колечки карамельные витаминизированные	20	20
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,66	3,1	18,16	116,8	11,2	104,8	2,32
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,12	0,28	0,40	3,48	0,48	112,8	

Способ приготовления:

Молоко прокипятить, остудить до температуры 30-40°C, залить готовый завтрак, дать настояться в течение 3-5 мин. Блюдо готовить непосредственно перед употреблением.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 62

Завтрак сухой из круп витаминизированный с молоком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	93	93
Завтраки витаминизированные гречневые с Цыгапаном	7,5	7,5
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,55	3,13	9,94	124,0	13,02	110,39	0,68
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,06	0,05	0,13	0,42	0,56	82,47	

Способ приготовления:

Молоко прокипятить, остудить до температуры 30-40°C, залить готовый завтрак. Блюдо готовить непосредственно перед употреблением.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 63

Запеканка рисовая с изюмом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	22,5	22,5
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	50	50
Вода питьевая	32,5	32,5
Сахар-песок	4	4
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Виноград (изюм)	5,3	5
Сметана 15% жирности	1,5	1,5
Масло сливочное несоленое	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Сухари панировочные	2	2
Масса полуфабриката		113
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,91	4,19	25,54	71,35	21,48	96,12	0,61

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,10	0,03	0,09	0,45	3,45	158,93

Способ приготовления:

Для приготовления каши рисовой вязкой крупу рисовую сначала промывают теплой, а потом горячей водой. Варят в кипящей воде в течение 20-30 мин, воду сливают, добавляют горячее молоко, соль поваренную йодированную, сахар-песок и продолжают варить кашу 10-30 мин до готовности. Готовую кашу рисовую вязкую охлаждают до температуры от 60 до 70 градусов С, добавляют к ней яйца куриные сырые (9/10 от рецептурной нормы), подготовленный изюм, масло сливочное и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают слоем толщиной 4-6 см на противень, смазанный маслом сливочным и посыпанный сухарями пшеничными, поверхность смазывают смесью яиц куриных сырых (1/10 от рецептурной нормы) со сметаной и запекают в духовом шкафу в течение 15-25 минут при температуре от 250 до 280 градусов С до температуры внутри продукта не ниже 80 градусов С и образования корочки на поверхности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 64

Каша гречневая молочная жидкая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа гречневая ядрица	10	10
или		
Хлопья гречневые, не требующие варки*	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75	75
Сахар-песок	3	3
Масло сливочное несоленое	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,49	5,21	12,50	92,24	30,21	97,63	0,75
Витамины, мг					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,13	0,05	0,11	0,47	0,45	111,19	

Способ приготовления: В кипящую воду кладут соль, всыпают перебранную и промытую крупу, перемешивают и варят до полуготовности. Затем вливают горячее молоко, добавляют сахар, снова перемешивают и варят до готовности при слабом кипении под закрытой крышкой. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование: Цвет коричневый. Зерна крупы хорошо разварены. Консистенция однородная, рыхлая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 65

Каша гречневая рассыпчатая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа гречневая ядрица	46,0	46,0
Или		
Хлопья гречневые, не требующие варки*	46,0	46,0
Вода питьевая	70,0	70,0
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,70	4,82	27,45	9,49	90,18	135,08	3,03

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,14	0,07	1,64	0	180,34

Способ приготовления: Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать.

Требования:

Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Воду доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 66

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

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	5,0	5,0
или		
Хлопья рисовые, не требующие варки*	5,0	5,0
Крупа пшено	5,0	5,0
или		
Хлопья пшеничные, не требующие варки*	5,0	5,0
Вода питьевая	12	12
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75,0	75,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

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

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

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования:

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

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью смесь хлопьев, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 67

Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Овсяные хлопья "Геркулес"	10,0	10,0
или		
Хлопья овсяные, не требующие варки*	10,0	10,0
Вода питьевая	12,0	12,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75,0	75,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,33	5,50	11,32	95,41	23,18	100,60	0,45

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,13	0,05	0,10	0,17	0,45	108,22

Способ приготовления:

Крупу перебирают. Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, сахар, вводят крупу «Геркулес» и варят, при помешивании, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование: Цвет светло-кремовый, слегка сероватый. Зерна крупы полностью набухшие и хорошо разварены. Консистенция мягкая, без комков и засохших пленок. Вкус и запах свойственные набору продуктов.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 68

Каша пшенная молочная жидкая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа пшено или	10	10
Хлопья пшеничные, не требующие варки*	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75	75
Масло сливочное несоленое	3	3
Сахар-песок	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100
В 100 г данного блюда содержится		
Пищевые вещества, г		Минеральные вещества, мг
Белки	Жиры Углеводы	Ca Mg P Fe
3,38	5,21 12,93	92,93 18,62 91,20 0,36
Витамины, мг		Энергетическая
A B1 B2 PP C		ценность (ккал)
0,130,05 0,10 0,22 0,45		112,47

Способ приготовления:

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

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование:

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

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 69

Каша пшенная с тыквой

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа пшено	11	11
или		
Хлопья пшенные, не требующие варки*	11	11
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	75	75
витаминизированное		
Тыква быстрозамороженная	20	20
Масло сливочное несоленое	3	3
Сахар-песок	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,69	5,26	14,44	98,15	22,22	98,46	0,46
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,13	0,05	0,09	0,32	2,05		120,28

Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. Пшено варят в кипящем молоке до полуготовности. После чего добавляют соль, сахар-песок, тыкву быстрозамороженную и варят до готовности. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования: Консистенция густая, зерна крупы хорошо разварены. Цвет светло-желтый. Вкус и запах свойственный набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Тыкву быстрозамороженную припускают в небольшом количестве воды до готовности. Молоко доводят до кипения, заливают хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, добавляют готовую горячую припущенную тыкву, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 70

Каша рисовая молочная жидкая с изюмом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	10	10
или		
Хлопья рисовые, не требующие варки*	10	10
Вода питьевая	12	12
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75	75
Сахар-песок	3	3
Масло сливочное несоленое	3	3
Виноград (изюм)	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,02	4,98	15,66	94,37	16,77	87,69	0,28
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)	
0,13	0,03	0,11	0,25	0,45	119,67	

Способ приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят 20 мин, затем добавляют горячее молоко, сахар, соль, промытый и перебранный изюм без косточек и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования:

Цвет белый. Зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывается. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши, комков и засохших пленок.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Смесь молока и воды доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков. Изюм без косточек перебирают, промывают, заливают кипятком, немного настаивают для размягчения. Затем его добавляют в кашу, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, сахар, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 71

Мюсли фруктово-ягодные с молоком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Наименование продуктов	Рецептура 1	Рецептура 2
Мюсли фруктово-ягодные	20	17,5
Молоко стерилизованное витаминизированное 3,2 % жирности	80	80
Сахар-песок	--	3
Выход	100	100

В 100 г данного блюда (рецептура 2) содержится

Пищевые вещества г.

Белки Жиры Углеводы

4,85 3,26 18,62

Минеральные вещества мг.

Ca Mg P Fe

95,9 11,09 72,07 0,09

Витамины мг.

A	B1	B2	PP	C
0,12	0,02	0,1	0,08	1,36

Энергетическая
ценность (ккал)
122,88

Способ приготовления:

Вариант 1:

Готовые к употреблению мюсли заливают прокипяченным молоком, охлажденным до температуры 30-400) и дают настояться 10-15 мин.

Вариант 2:

Готовые к употреблению мюсли заливают горячим (45-50 С) кипяченым молоком и дают настояться 5-10 мин.

Вариант 3:

Готовые к употреблению мюсли заливают доведенным до кипения молоком и снова доводят до кипения. Дают настояться в течение 15-20 мин. Перед подачей засыпают сахаром-песком.

Срок реализации 1 час с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 72

Плов из риса с курагой

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	28,0	28,0
Вода питьевая	60,0	60,0
Масса каши рассыпчатой		78
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Сахар-песок	4,0	4,0
Абрикосы без косточки (курага)	8,0	8,0
масса кураги размоченной		14,4
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,41	3,18	28,44	18,78	23,02	54,88	0,56

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,03	0,03	0,69	0,32	152,72

Способ приготовления:

Курагу промывают и распаривают в небольшом количестве воды. Рис перебирают, промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, засыпают в кипящую воду и варят до полуготовности, затем рис и курагу соединяют, добавляют сахар-песок, масло сливочное, соль йодированную с пониженным содержанием натрия, перемешивают, накрывают крышкой и ставят на противень с водой для упревания на один час.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 73

Пудинг манный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа манная	25,5	25,5
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности витаминизированное	25	25
Вода питьевая	57,5	57,5
Сахар-песок	5	5
Яйцо куриное диетическое	0,25	10
Масло сливочное несоленое	5	5
Сметана 10% жирности	3	3
Сухари панировочные	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,33	5,44	22,10	42,53	9,15	61,22	0,52

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,082	0,03	0,08	0,30	0,08	157,22

Способ приготовления:

Крупу манную засыпают в кипящую смесь воды и молока и варят при непрерывном помешивании в течение 20 мин. Соль поваренную добавляют за 5-10 мин до окончания варки каши.

В кашу, охлажденную до температуры от 60 до 70°C, добавляют растертые с сахаром-песком яичные желтки, масло сливочное, тщательно вымешивают массу, вводят в нее взбитые в густую пену яичные белки. Затем массу выкладывают ровным слоем толщиной от 4 до 5 см в порционные формочки или сковороды, смазанные маслом сливочным и посыпанные сухарями. Поверхность покрывают смесью яиц куриных сырых со сметаной и запекают в духовом шкафу при температуре от 250°C до 280°C в течение 15-25 мин до достижения температуры внутри продукта не ниже 80°C и образования на его поверхности румяной корочки.

Требования: Консистенция однородная. Вкус и запах свойственные набору продуктов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 74

Пудинг рисовый

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	25,5	25,5
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности витаминизированное	25	25
Вода питьевая	57,5	57,5
Сахар-песок	5	5
Яйцо куриное диетическое	0,25	10
Масло сливочное несоленое	5	5
Сметана 10% жирности	3	3
Сухари панировочные	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,19	6,75	26,63	44,46	19,76	86,48	0,65

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,06	0,05	0,10	0,53	0,34	185,13

Способ приготовления:

Крупу рисовую сначала варят в воде кипящей в течение 20-30 мин (крупу пшено – не более 10 мин), затем воду сливают, добавляют горячее молоко, соль поваренную йодированную и варят кашу в течение 10-30 мин до готовности. В готовую вязкую кашу рисовую (пшенную), охлажденную до температуры от 60 до 70°C, добавляют растертые с сахаром яичные желтки, масло сливочное, тщательно вымешивают массу, вводят в нее взбитые в густую пену яичные белки. После этого массу раскладывают ровным слоем толщиной от 4 до 5 см в порционные формочки или сковороды, смазанные маслом сливочным, посыпают сухарями, поверхность покрывают смесью яиц куриных сырых со сметаной и запекают в духовом шкафу при температуре от 250 до 280 С в течение 15-25 мин до достижения температуры внутри продукта не ниже 80 С и образования на его поверхности румяной корочки.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 75

Вермишель с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Макаронные изделия группы А или Макаронные изделия группы В витаминизированные	36,0	36,0
Масло сливочное несоленое	4,5	4,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,90	4,10	20,84	4,21	5,55	25,10	0,54

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,03	0,04	0,01	0,36	0	138,25

Способ приготовления:

Вермишель (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовую вермишель откинуть на сито, дать стечь воде и перемешать с прокипяченным сливочным маслом.

Требования:

Форма: вермишель не разварена, консистенция не слипшаяся, вкус и запах свойственный отварной вермишели и сливочного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 76

Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Макаронные изделия группы А или	35,8	35,8
Макаронные изделия группы В витаминизированные	35,8	35,8
Масса отварных макарон		95
Сыр Голландский брусковый	15,0	14,0
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
масса полуфабриката т/о-11%		113
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
7,14	7,36	19,48	147,0	12,02	97,63	0,69
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,05	0,03	0,06	0,38	0,39	181,29	

Способ приготовления:

Макаронные изделия засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовые макароны откинуть на сито, дать стечь воде, затем заправить растопленным сливочным маслом (1/2 часть от рецептурной нормы), перемешать. Выложить слоем 4-6 см на порционные сковороды, смазанные маслом сливочным, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу при температуре 250-2800С в течение 15-20 минут.

Срок реализации не менее 30 минут с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 77

Омлет натуральный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яйцо куриное диетическое	1,25	50
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	60	60
Масло сливочное для смазывания противня	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
7,85	9,06	3,21	100,82	14,40	151,5	1,32

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,22	0,04	0,30	0,16	0,18	124,93

Способ приготовления:

Яйца (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезать на порционные куски.

Требования: Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блюда не более 2,5–3 см.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 78

Омлет натуральный с сыром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яйцо куриное диетическое	1,125	45
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	56	56
Сыр Пошехонский	9	8,5
Масло сливочное для смазывания противня	2	2
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
9,24	9,82	2,97	182,24	17,49	183,86	1,28

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,22	0,04	0,30	0,17	0,29	136,92

Способ приготовления:

Яйца (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01) смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлетную смесь смешивают с тертым сыром. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень хорошо разогреть и вылить в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200 С. При подаче нарезать на порционные куски.

Требования: Цвет светло-желтый. Консистенция пышная, пенная, пористая, упругая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, толщина слоя готового блюда не более 2,5-3 см.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 79

Запеканка творожная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.					
	Вес брутто, г	Вес нетто, г				
Творог 9%-ной жирности (х/о-протираание–1-2%)	70,0	68,6				
Яйцо куриное диетическое	0,2	8,0				
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	34,0	34,0				
Крупа манная	7,0	7,0				
Сахар-песок	3,0	3,0				
Масло сливочное для смазывания противня	1,6	1,6				
Т/о запекание – 15%						
Выход		100				
В 100 г данного блюда						
Пищевые вещества г.		Минеральные вещества мг.				
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
13,66	9,04	9,92	146,93	20,20	191,43	0,59
Витамины мг.			Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,10	0,04	0,25	0,39	0,27	181,33	

Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахар, манную крупу, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при t 220-280°C.

Требования:

Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах, свойственные творогу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 80

Запеканка творожная с изюмом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Творог 9%-ной жирности	70	69
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	35	35
Крупа манная	7	7
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Виноград (изюм)	3	3
Сахар-песок	2	2
Масло сливочное несоленое для смазывания противня	2	2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,16	9,72	11,81	163,98	24,13	205,65	0,61

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,11	0,06	0,26	0,42	0,56	193,51

Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют молоко, яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахар, манную крупу, изюм, хорошо вымешивают. Выкладывают слоем 3-4 см на противень, смазанный сливочным маслом, разравнивают и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин при температуре 220-280 С.

Требования: Поверхность ровная, без трещин, консистенция однородная. Цвет золотисто-желтый; вкус и запах свойственные творогу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 81

Пудинг творожный с изюмом запеченный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Творог 9% жирности (х/о-1-2%)	65	64
Сахар-песок	4	4
Крупа манная	7	7
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности витаминизированное	35	35
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Виноград (изюм)	5	5
Масло сливочное несоленое для смазывания противня т/о-15%	2	2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
12,76	8,89	13,82	144,50	21,20	185,07	0,64

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,06	0,05	0,24	0,39	0,39	191,75

Способ приготовления

Творог протереть, добавить сахар, манную крупу, молоко, яичный желток (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПиН 2.3.6.1079-01). Добавить перебранный, промытый в теплой кипяченой воде изюм. Массу хорошо вымесить. Белок яиц взбить и осторожно ввести в приготовленную творожную массу, затем массу выложить слоем не более 3-4 см на смазанный маслом противень и запечь при температуре 220-250°C в течение 20-30 минут.

Требования: Поверхность ровная, без трещин. Консистенция нежная, пышная. Цвет золотисто-желтый. Вкус и запах свойственные творогу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 82

Суфле творожное

Наименование продукта		Расход продукта на 1 изд.	
		Вес брутто, г	Вес нетто, г
Творог 9% жирности (х/о-протирание–1-2%)		75,0	73,5
Мука пшеничная высшего сорта		7,0	7,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное		21,0	21,0
Яйцо куриное диетическое		0,25	10,0
Сахар-песок		6,0	6,0
Масло сливочное несоленое		1,0	1,0
Т/о – варка на пару – 10%			
Выход			100
В 100 г данного блюда содержится			
Пищевые вещества г.		Минеральные вещества мг.	
Белки	Жиры Углеводы	Ca	Mg P Fe
14,30	8,97 12,28	140,71	19,73 193,85 0,66
Витамины мг.		Энергетическая	
A	B1 B2 PP C	ценность(ккал)	
0,09	0,05 0,25 0,40 0,25	192,80	

Способ приготовления:

Творог протирают, молоко, манную крупу, яичные желтки перемешивают, добавляют в протертый творог, затем в массу добавляют взбитые в густую пену белки (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), осторожно вымешивают, выкладывают слоем не более 3-4 см на смазанный маслом противень и варят на пару.

При отсутствии условий варки на пару допускается заменить тепловую обработку на запекание полуфабриката в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 220-280 С.

Требования: Поверхность гладкая, без трещин, консистенция пышная, однородная, нежная. Вкус и запах, свойственные творогу, сладкий, без излишней кислотности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 83

Сырники творожные, запеченные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Творог 9% жирности	92,5	92,0
Мука пшеничная высшего сорта	8,0	8,0
Яйцо куриное диетическое	0,25	10,0
Сахар-песок	4,0	4,0
Мука пшеничная высшего сорта	4,0	4,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Масло подсолнечное рафинир		
для смазывания противня	2,0	2,0
т/о-запекание-15%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
17,17	13,47	13,06	146,26	21,62	218,58	0,77

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,08	0,06	0,28	0,51	0,23	249,91

Способ приготовления:

Творог протирают, добавляют яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПиН 2.3.6.1079-01), сахар, муку, тщательно перемешивают. Формируют круглые сырники толщиной 1,5 см, панируют их в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу при t 200-220° С 25-30 минут.

Способ приготовления сырников из полуфабрикатов промышленного производства, разрешенных для использования в питании детей и подростков:

Сырники из полуфабрикатов промышленного производства, разрешенных для использования в питании детей и подростков, не размораживая, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу при t 200-220° С 7-10 минут до образования румяной корочки.

Не ставить противни с сырниками в неразогретый предварительно духовой шкаф.

Требования: Поверхность сырников ровная, без трещин. Корочка золотистая. Консистенция однородная, рыхлая. Цвет на разрезе светло-желтый. Вкус и запах, свойственные набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 84

**Изделие формованное из филе или фарша рыбы
(промышленного производства)**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Изделие формованное из Филе или фарша рыбы	100	100
Масло подсолнечное рафинированное	3	3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
29,75	0,76	0	48,33	22,44	335,65	0

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0	0,15	2,65	0	124,62

Способ употребления:

Изделия рыбные освобождают от упаковки и выкладывают на противень, смазанный маслом, слегка обжаривают с двух сторон до образования легкой румяной корочки и запекают до готовности в жарочном шкафу при $t = 250-280^{\circ}\text{C}$ 10-20 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 85

Кнели рыбные отварные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	85,2	80
Или		
Филе окуня морского ¹ (х/о – 6%)	85,2	80
Или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	87,0	80
Или		
Филе хека ¹ (х/о – 10%)	88,9	80
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	84,2	80
или		
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	85,2	80
Молоко стерилизованное 3,2 %		
жирности витаминизированное	30	30
Мука пшеничная 1 сорта	5	5
Соль йодированная с пониженным		
содержанием натрия	0,5	0,5
Масса соуса		30
Яйцо куриное диетическое	0,1	4
Масса полуфабриката		120
или		
Кнели рыбные из п/ф промышленного		
производства*	120	120
Масса кнелей отварных		100
Выход		100

¹ – кнели рыбные готовят из филе рыбного без костей и кожи промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
24,48	1,50	2,75	59,9	20,46	251,54	0,17
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,01	0,02	0,14	1,73	0,12	103,2	

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное без кожи и костей промывают, нарезают на куски, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Из подсушенной муки, молока и соли поваренной йодированной готовят густой молочный соус, охлаждают. К рыбному фаршу добавляют соус молочный, яйца куриные сырые

(яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), тщательно вымешивают, разделяют на кнели (массой 20-25 г), опускают в кипящую воду и варят 15-20 мин до готовности.

*Способ приготовления кнелей рыбных из п/ф промышленного производства:

вариант 1: из фарша рыбного промышленного производства (ТУ 9261-133-00472124-02). Фарш рыбный размораживают. Добавляют к нему соус молочный, яйца куриные сырые (яйца предварительно обрабатывают согласно СанПин 2.3.6.1079-01), тщательно вымешивают, разделяют на кнели (массой 20-25 г), опускают в кипящую воду и варят 15-20 мин до готовности.

вариант 2: из п/ф промышленного производства (ТУ 9266-134-00472124-04). Кнели рыбные, не размораживая, опускают в кипящую воду и варят до готовности 15-20 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 86

Котлеты рыбные любительские

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	71,0	67,0
Или		
Филе окуня морского ¹ (х/о – 6%)	71,0	67,0
Или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	72,8	67,0
Или		
Филе хека ¹ (х/о – 10%)	74,4	67,0
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	70,5	67,0
Или		
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	71,0	67,0
Морковь красная (х/о – 20%)	25,0	20,0
Хлеб пшеничный	8,0	8,0
Лук репчатый (х/о – 20%)	10,0	8,0
Масса лука припущенного (т/о – 50%)		4,0
Яйцо куриное диетическое	0,25	10,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	10,0	10,0
витаминизированное		
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масло сливочное несоленое	1,0	1,0
Масса полуфабриката		120
Масло сливочное для смазывания	2,0	2,0
Т/о – 17%		
Выход		100

¹ – котлеты рыбные готовят из филе рыбного без костей и кожи промышленного производства

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
22,35	3,11	5,96	61,82	28,66	261,26	0,59

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,04	0,03	0,19	2,23	0,62	136,63

Способ приготовления:

Лук репчатый очищенный мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного до готовности. Подготовленное филе рыбы без костей и кожи нарезают на куски и пропускают дважды через мя-

сорубку вместе с замоченным в молоке хлебом пшеничным, вареной очищенной морковью и припущенным луком репчатым. В рыбную массу добавляют яйца куриные сырые, соль поваренную йодированную, хорошо перемешивают и формуют котлеты, которые укладывают в сотейник, смазанный маслом сливочным, добавляют немного воды и припускают при закрытой крышке в течение 15-20 мин.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 87

Котлеты рыбные паровые

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	85,0	80,0
Или		
Филе окуня морского ¹ (х/о – 6%)	85,0	80,0
Или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	87,0	80,0
Или		
Филе хека ¹ (х/о – 10%)	89,0	80,0
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	70,5	80,0
Или		
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	85,0	80,0
Хлеб пшеничный	15	15
Вода питьевая	19	19
Яйцо куриное диетическое	0,1	4
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса полуфабриката		118
Т/о – 15 %		
Выход		100

¹ – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
25,35	0,89	6,47	43,20	23,83	273,68	0,37
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,02	0,16	2,48	0	125,91	

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное без костей и кожи промывают, нарезают на куски и пропускают вместе с хлебом пшеничным, предварительно замоченным в воде, через мясорубку с мелкой решеткой. К рыбной массе добавляют соль поваренную йодиро-ванную, яйца куриные сырые, вымешивают, пропускают через мясорубку, хорошо выбивают. Приготовленную массу формуют в виде котлет или биточков, укладывают в сотейник или другую посуду и варят на пару в течение 20-30 мин до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура № 88
Рыба, тушенная в томате с овощами

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	65	61
Или		
Филе окуня морского ¹ (х/о – 6%)	65	61
Или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	66,3	61
Или		
Филе хека ¹ (х/о – 10%)	67,8	61
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	64	61
или		
Филе горбуши ¹ (х/о - 6%)	65	61
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	25,0	20,0
с 01.01 х/о-25%	27,0	20,0
Петрушка (корень)	6,0	4,5
Лук репчатый (х/о-16%)	10,0	8,4
Томат-пюре	2,0	2,0
Кислота лимонная пищевая (2%-ный р-р)	3,0	3,0
Сахар-песок	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	5,0	5,0
Масса рыбы тушеной		50
Масса рыбы готовой с овощами тушеными и соусом		100
Выход		100

¹ – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
9,47	4,97	4,41	38,58	39,86	162,02	0,74
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,005	0,07	0,07	0,75	4,32	100,04	

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на порционные куски, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных моркови, лука репчатого и корня петрушки. Заливают водой или бульоном, добавляют мас-

ло растительное, томат-пюре, кислоту лимонную 2%-ную (в 100 мл раствора содержится 98 мл воды, 2 г кислоты лимонной), сахар-песок, соль поваренную йодированную. Посуду закрывают крышкой и тушат до готовности в течение 45-60 мин. Допускается рыбу готовить без кислоты лимонной.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 89

Рыба, запеченная с картофелем по-русски

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	54,3	51
Или		
Филе окуня морского ¹ (х/о – 6%)	54,3	51
Или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	55,4	51
Или		
Филе хека серебристого ¹ (х/о – 10%)	56,7	51
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	53,7	51
Или		
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	54,3	51
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,65	0,65
Масса рыбы готовой		42
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о - 25%	66,7	50
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	71,4	50
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	76,9	50
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	83,3	50
Масса отварного очищенного картофеля		48,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,13	0,13
Соус молочный:		
Мука пшеничная 1 сорта	10,0	10,0
Масло сливочное несоленое	10,0	10,0
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности витаминизированное	26,0	26,0
Масса соуса		26
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Сухари панировочные	2,0	2,0
масса п/ф		118,5
т/о-15%		
Выход		100

¹⁾ Для приготовления блюда используется филе рыбное без кожи и костей промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
9,99	8,61	12,48	38,0	31,26	169,58	0,98

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,06	0,11	0,10	1,25	7,36	169,27

Способ приготовления:

Подготовленное филе рыбное промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью поваренной йодированной, кладут на смазанную маслом сливочным сковороду, сверху кладут ломтики картофеля вареного очищенного, заливают соусом молочным (для запекания рыбы), посыпают сухарями панировочными пшеничными, поливают растопленным маслом сливочным и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-250С в течение 20-30 мин до готовности и образования румяной корочки на поверхности.

Отпускают рыбу вместе с картофелем и соусом, с которыми она запекалась.

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Технология приготовления соуса молочного для запекания рыбы: муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета при постоянном помешивании, охлаждают, разводят молоком или молоком с добавлением бульона или воды и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 7-10 мин. Затем в соус средней густоты добавляют соль поваренную йодированную, процеживают, доводят до кипения. Готовый соус заправляют прокипяченным маслом сливочным, тщательно перемешивают, прогревают до температуры от 80 до 85С, но не кипятят.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 90

Тефтели из рыбы

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%)	69,3	65
Или		
Филе окуня морского ¹ (х/о – 6%)	69,3	65
Или		
Филе судака ¹ (х/о – 8%)	71,0	65
Или		
Филе хека ¹ (х/о – 10%)	72,5	65
или		
Филе минтая ¹ (х/о – 5%)	68,5	65
Или		
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	69,3	65
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	13	13
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности		
витаминизированное	20	20
Лук репчатый	14,5	12
Мука пшеничная 1 сорта	8	8
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
масса полуфабриката		118
или		
Тефтели рыбные из п/ф промышленного производства*	118	118
Масло сливочное		
для смазывания противня	6	6
т/о-15%		
масса тефтелей тушеных		100
Выход		100

¹ – тефтели рыбные готовят из филе рыбного без костей и кожи промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,64	4,46	8,032	44,92	33,6	158,87	0,66
Витамины, мг					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,03	0,07	0,07	0,6	0,85	116,68	

Технология приготовления: подготовленное филе рыбное без кожи и костей промывают, нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе

с очищенным луком репчатым и размоченным в молоке хлебом пшеничным. В полученную массу добавляют соль поваренную йодированную (3/4 от рецептурной нормы), хорошо вымешивают и формуют шарики массой 25-35 г, панируют в муке пшеничной и слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле.

Из подсушенной муки пшеничной (1/4 часть от рецептурной нормы) готовят соус молочный густой. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не ниже 65С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

*Способ приготовления тефтелей из рыбы из п/ф промышленного производства:

вариант 1: из фарша рыбного промышленного производства (ТУ 9261-133-00472124-02). Фарш рыбный размораживают. Добавляют к нему соль (3/4 от рецептурной нормы) и тщательно вымешивают. Формуют шарики массой 25-35 г, панируют в муке, слегка обжаривают с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

вариант 2: из п/ф промышленного производства (ТУ 9266-134-00472124-04). Тефтели рыбные, не размораживая, слегка обжаривают в масле с двух сторон на сковороде в нагретом сливочном масле. Обжаренные тефтели укладывают в посуду, заливают приготовленным соусом молочным, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат при слабом кипении в течение 15-20 мин. При отпуске тефтели рыбные поливают соусом, в котором они тушились.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 91

Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная высшего сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)	107,5	97,8
60,6	Масса отварного мяса	
Лук репчатый	10,0	8,4
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	25,0	20,0
с 01.01 х/о-25%	27,0	20,0
Масса отварной моркови		18,4
Сметана 15% жирности	10,0	10,0
Масло подсолнечное рафинированное	3,0	3,0
Мука Пшеничная 1 сорта	3,0	3,0
Молоко стерилизованное		
3,2% жирности витаминизированное	10,0	10,0
Бульон (или вода)	10,0	10,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2
Масса соуса		52
Масса полуфабриката		113
т/о-10%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
16,73	15,78	4,25	38,44	25,17	150,67	2,26
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,03	0,04	0,11	2,88	0,48	225,82	

Способ приготовления:

Подготовленное мясо заливают холодной водой (на 1кг мяса 1-1,5 л воды) так, чтобы куски мяса были полностью покрыты, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении. Для улучшения вкуса и аромата отварного мяса в бульон за 25-30 минут до готовности добавляют репчатый лук, морковь и соль. Отварное мясо нарезают брусочками по 3-4 см. толщиной примерно 0,3-0,4 см. Из подсушенной муки, отварной моркови, сметаны, с добавлением масла и бульона готовят соус. Подготовленное мясо кладут в сотейник, заливают соусом и тушат 10-15 минут.

Требования: цвет мяса – светло-коричневый; соуса кремовый.

Консистенция мяса - сочная мягкая, соуса однородная. Вкус и запах соответствуют отварному мясу и соусу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 92

Голубцы ленивые с отварным мясом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)	34,6	31,5
Масса отварного мяса		19,5
Капуста белокочанная (х/о- 20%)	90	72
Масса припущенной капусты (т/о 8%)		66,2
Крупа рисовая	8	8
Масса рассыпчатой каши		22,4
Масло подсолнечное рафинированное	1	1
Томат-паста	1	1
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Сметана 15% жирности	2	2
Бульон мясной	12	12
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2
т/о -тушение – 20%		
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г.				Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe
7,31	7,32	9,34		40,24	21,25	81,52	1,22
Витамины мг.				Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)		
0,02	0,04	0,07		1,56	23,14		
133,21							

Способ приготовления:

Подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

Требования:

Капуста мелкая, фарш сочный, вкус и запах свойственный тушеному мясу и капусте.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 93

Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)	85,7	78
Масса отварного мяса		48
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	20	16
с 01.01 х/о-25%	21	16
или		
Морковь красная быстрозамороженная	16	16
Лук репчатый	8	6,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	6,4	6,4
Соус:		
Мука пшеничная 1 сорта	2	2
Бульон мясной (или вода)	35	35
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	15	15
Сметана 15% жирности	3	3
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2
Масса соуса		55
Масса полуфабриката		125
т/о-20%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
13,16	9,42	2,71	19,08	18,89	121,07	1,78

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)
0,003	0,03	0,08	2,33	0,36	147,57

Способ приготовления:

Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона) (замороженные овощи не размора-

живают). Из подсушенной муки, с добавлением бульона, молока и сметаны готовят соус. Нарезанное вареное мясо укладывают в посуду, добавляют припущенные репчатый лук и морковь, соль (оставшуюся часть), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде 10-20 минут. Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился.

Срок реализации: не более 3 часов с момента приготовления.

Требования:

Консистенция мяса мягкая, сочная, цвет светло-коричневый, вкус и запах блюда свойственный набору продуктов, с ароматом мяса, молочно-сметанного соуса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 94

Жаркое по-домашнему

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

В 100 г данного блюда содержится

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

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

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 95

Запеканка картофельная с отварным мясом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	79,3	59,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	85,0	59,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о-35%	91,5	59,5
с 01.03 по 31.08 х/о-40%	99,2	59,5
т/о– 3%		
Масса отварного картофеля		58,0
Говядина (котлетное мясо)		
(х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)	41,5	37,8
Масса отварного мяса		23
Лук репчатый (х/о-16%)	6,0	5,0
Яйцо куриное диетическое	0,125	5,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	22,0	22,0
витаминизированное		
Масло подсолнечное рафинир		
для смазывания противня	1,0	1,0
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Соль йодированная с		
пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса полуфабриката		114
т/о запекание – 10%		
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
8,49	8,35	7,28	35,92	19,47	106,07	1,44

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,05	0,07	0,11	1,64	4,35	151,94

Способ приготовления:

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить, охладить, нарезать на кусочки и 2 раза вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Хорошо вымесить. Картофель очистить, промыть и сварить до готовности. Воду слить, картофель обсушить и протереть в горячем виде. В протертый картофель (охлажденный до 50°C) ввести сырое яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), молоко и хорошо вымесить. На противень, смазанный маслом, выложить 1/2 массы картофельного пюре. На него уложить мясной фарш, сверху накрыть оставшимся картофельным пюре, смазать сливочным мас-

лом и запечь в жарочном шкафу 15-20 минут при температуре 220-280 С слоем не более 4-5 см.

Требования. Поверхность ровная, без трещин. Вкус и запах свойственные картофелю с привкусом вареного мяса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 96

Колбаса вареная детская отварная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Колбаса детская вареная	101,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
17,2	15,6	0,2	29	0	0	1,7
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0	0,16	0	29	209	

Способ приготовления:

Колбасу очистить от оболочки, нарезать на порции, припустить в небольшом количестве кипящей воды 5 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 97

Колбаски детские (сосиски) отварные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Колбаски (сосиски, сардельки) детские	102,0	100,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
16,0	22,0	0,12	16,3	0	0	0,9
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0	0,13	0	43	245,0	

Способ приготовления:

Искусственную оболочку с сосисок (сарделек) снять, сосиски (сардельки) промыть, положить в кипящую воду, варить при слабом кипении 5 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 98

Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	57,2	52,0
(х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)		
Хлеб пшеничный	13,0	13,0
Вода питьевая	17,0	17,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масса котлетная		82,0
Соус молочный:		
Молоко стерилизованное		
3,2% жирности витаминизированное	29,0	29,0
Масло сливочное несоленое	3,9	3,9
Мука Пшеничная 1 сорта	3,9	3,9
Вода питьевая	10,0	10,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,100	0,100
Масса соуса		39,0
Масло сливочное несоленое	5,000	5,000
Сыр Российский	3,200	3,000
Масса полуфабриката		129,0
Т/о – запекание с соусом -22%		
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,44	12,42	8,11	67,69	22,57	128,55	0,94

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,10	0,06	0,13	2,36	0,22	194,51

Способ приготовления:

Подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, измельчают на мясорубке вместе с хлебом пшеничным, предварительно размоченным в воде, добавляют соль поваренную йодированную, тщательно перемешивают и формируют котлеты непанированные, которые укладывают на противень, предварительно смазанный маслом сливочным. В середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым соусом молочным, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом сливочным и запекают в духовом или жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 15-20 мин.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 99

Котлета мясная рубленая паровая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	89,0	81,0
Хлеб пшеничный	14,0	14,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,0	1,0
Масса полуфабриката		114,0
Т/о –варка на пару – 12%		
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,71	5,91	5,44	13,60	20,62	125,61	1,02
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,06	0,12	3,27	0	125,05	

Способ приготовления:

Подготовленное мясо котлетное нарезают на куски, пропускают через мясорубку дважды, смешивают с размоченным в воде хлебом пшеничным, снова пропускают через мясорубку, добавляют соль поваренную йодированную, хорошо выбивают. Из приготовленной котлетной массы формируют котлеты или биточки, варят на пару или в воде до готовности в течение 15-20 мин.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 100

Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	72,0	54,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	77,0	54,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	83,0	54,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	90,0	54,0
или		
Картофель быстрозамороженный	54,0	54,0
Говядина (бескостная 1-го сорта)		
(х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о -38%)	46,7	42,5
Масса тушеного мяса –		26,4
Масло сливочное несоленое	3	3
Лук репчатый	5	4,2
Или		
Лук репчатый замороженный	4,2	4,2
Масса припущенного лука (т/о 50%)		2
Морковь красная		
до 01.01 х/о– 20%	15	12
с 01.01 х/о-25%	16	12
или		
Морковь красная быстрозамороженная	12	12
Масса припущенной моркови т/о 8%		11
Томаты (грунтовые) (х/о-15%)	10	8,5
Бульон мясной	30	30
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
т/о – тушение 20%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
8,26	7,49	8,69	17,49	24,43	101,21	1,52
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)	
0,02	0,07	0,08	2,0	3,94	140,07	

Способ приготовления:

Подготовленное мясо нарезают (1-2 кусочка на порцию), складывают

в посуду, добавляют бульон и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают кубиками (быстрозамороженный овощи не размораживают). Репчатый лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томатов, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль. Бульон наливают так, чтобы он закрывал картофель. Жаркое тушат 20 минут.

Требования:

Тушеное мясо светло-коричневого цвета, порционные кусочки мяса одинаковые по форме и размеру и должны сохранить свою форму. Консистенция мяса и картофеля мягкая сочная. Мясо легко разжевывается.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 101

**Пельмени для питания детей
из полуфабриката промышленного производства**

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд. Вес брутто, г Вес нетто, г	
Пельмени для питания детей из п/ф промышленного производства ТУ 9214-734-00419779-03 или ТУ 9214-345-23476804-02	100	100
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
11,12	9,17	25,58	20,88	27,72	124,80	1,87

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)
0,01	0,18	0,10	2,40	0,28	261,25

Готовый продукт промышленного производства

Способ приготовления:

Пельмени, не размораживая, опустить в кипящую воду, довести до кипения и варить в течение 7-10 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 102

Печень по-строгановски

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Печень говяжья мороженая (х/о-17%;, т/о-32%)	105,3	87,4
Масло сливочное несоленое	3	3
Масса тушеной печени		59,4
Лук репчатый	12,6	10,5
Масса припущенного лука		5,3
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	21,0	16,8
с 01.01 х/о-25%	22,5	16,8
Масса припущенной моркови		15,5
Мука пшеничная 1 сорта	3	3
Сметана 15% жирности	10,5	10,5
Бульон или вода	35	35
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масса соуса		45
	масса полуфабриката	
125		
т/о-тушение-20%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
14,4	5,78	3,55	28,1	20,05	205,06	4,63
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
6,47	0,1	1,00	4,92	0,52	121,51	

Способ приготовления:

Печень размораживают, промывают, очищают от желчных протоков, удаляют пленку, нарезают брусочками длиной 3-4 см весом 5-7 г, тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного. Обработанные морковь и репчатый лук припускают до готовности в отваре из печени. Печень и припущенные овощи соединяют, солят, заливают сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона (или воды), сметаны и тушат до готовности (10-15 минут). Отпускают вместе с соусом. Температура подачи +65 °С. Срок реализации 2-3 часа.

Способ приготовления из консервов для детского питания: Печень по-строгановски (консервы) разогреть, не вскрывая в водяной бане (t=60 °С). Затем

консервы вскрыть и порционировать.

Требования: Консистенция печени и овощей мягкая, сохранена форма нарезки. Вкус и запах свойственные отварной печени, овощам и сметане.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 103

Печень, тушеная в сметане

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Печень говяжья мороженая (х/о – 17%, т/о – 32%)	114,0	94,6
Масса тушеной печени или		64
Печень говяжья тушеная (консервы) для детского питания	80,0	64,0
Сметана 15% жирности	23,0	23,0
Мука пшеничная	3,0	3,0
Вода питьевая	40,0	40,0
Масло подсолнечное рафинированное	1,0	1,0
Масса соуса		63
Масса полуфабриката		127
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия т/о-20%	1,2	1,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
15,73	6,34	2,43	28,43	14,69	213,54	5,16
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
7,03	0,12	1,09	4,93	0,05	125,62	

Способ приготовления:

Печень очистить от пленок и желчных протоков, промыть, нарезать тонкими ломтиками, потушить в небольшом количестве воды с добавлением масла 3-5 минут. Залить соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны, соли, тушить до готовности (10-15 мин).

Способ приготовления из консервов «Печень тушеная для детского питания» ТУ 9216-006-45157804-2006:

Печень тушеную выложить в емкость, залить соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны, соли и тушить в нем в течение 5-10 минут.

Требования: Консистенция печени мягкая, соуса однородная, слегка вязкая, без комков заварившейся муки. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах печени и соуса.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 104

Суфле из отварного мяса запеченное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-варка-38%)	102,7	93,5
Масса отварного мяса		58
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	52,0	52,0
Мука пшеничная 1 сорта	6,0	6,0
Яйцо куриное диетическое	0,25	10,0
Масло сливочное несоленое	5,0	5,0
Масло подсолнечное рафинир для смазывания противня	2,0	2,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2

Т/о – запекание -12%

Выход 100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
18,17	19,21	5,68	71,98	22,62	182,32	2,28

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,13	0,04	0,18	2,64	0,09	269,18

Способ приготовления:

Мясо, зачищенное от сухожилий и жира, промыть, отварить, остудить, пропустить два раза через мясорубку, соединить с молочным соусом, хорошо вымешать, добавить желтки яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно Сан-Пин 2.3.6.1079-01), растопленное сливочное масло и взбитые в пену белки. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень слоем 3-4 см и запечь в духовом шкафу при температуре 220-230°C 20-25 минут. Мясное суфле можно готовить из котлетного фарша.

Требования: Поверхность ровная. Консистенция однородная, рыхлая, сочная. Цвет серовато-коричневый. Цвет и запах свойственные отварному мясу.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 105

Тефтели из говядины

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	93,4	85,0
Хлеб пшеничный	12,0	12,0
Лук репчатый	15,0	12,6
Яйцо куриное диетическое	0,125	5,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия или	0,2	0,2
Тефтели из п/ф промышленного производства*	114	114
Масса полуфабриката т/о-12%		114
масса готовых тефтелей		100
Масло сливочное для смазывания противня	3,0	3,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
15,62	13,50	6,09	13,73	21,70	164,86	2,56

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,07	0,15	3,96	1,2	211,23

Способ приготовления:

Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, репчатым луком и снова пропускают через мясорубку, солят, добавляют яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01) и хорошо выбивают. Из подготовленной массы формируют тефтели в виде шариков, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают водой и варят до готовности.

Требования: Изделия должны быть круглой формы, не развалившиеся, сочные. Поверхность серовато-кремовая. Вкус и запах, свойственный мясу.

*Способ приготовления тефтелей из п/ф промышленного производства:

Тефтели из говядины, не размораживая, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают водой и варят до готовности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 106

Тефтели мясо-крупяные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	74,7	68,0
Крупа рисовая	12,0	12,0
Масса рисовой рассыпчатой каши		33,6
Лук репчатый	10,0	8,4
Яйцо куриное диетическое	0,125	5,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
или		
Тефтели мясо-крупяные из п/ф промышленного производства*	112	112
Масса полуфабриката		112
Т/о – варка – 12%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
12,64	9,49	6,47	9,03	18,22	136,75	1,99

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0.05	0,12	3,17	0,8	168,73

Способ приготовления:

Мясо, зачищенное от грубой соединительной ткани, пропускают через мясорубку. Рис отваривают. Мясной фарш соединяют с рисом, мелко нарезанным луком и сырым яйцом (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), перемешивают и формуют тефтели в виде шариков по 2-3 штуки на порцию, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

Требования: Тефтели круглой формы, не развалившиеся, сочные, поверхность – серовато-кремовая; вкус и запах, свойственные тушеному мясу.

*Способ приготовления тефтелей из п/ф промышленного производства:

Тефтели мясо-крупяные, не размораживая, кладут в посуду, заливают водой и тушат 15-20 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 107

Фрикадельки мясные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (котлетное мясо) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%)	93,4	85,0
Хлеб пшеничный	14,0	14,0
Вода питьевая	19,0	19,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия или	0,2	0,2
Фрикадельки мясные из п/ф промышленного производства*	118	118
Масса полуфабриката т/о-варка-15%		118
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.					Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	P	Fe
15,04	11,24	6,12			8,82	18,16	148,63	2,29
Витамины мг.					Энергетическая			
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)			
0,03	0,06	0,12	3,88	0	188,01			

Способ приготовления:

Мясо промывают, зачищают от сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с размоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом и снова пропускают через мясорубку. Добавляют соль, хорошо выбивают. Котлетную массу разделяют в виде шариков (по 2-3 шт. на порцию) и варят в кипящей воде 15-20 минут.

Требования: Изделия одинакового размера в форме шариков, не развалившиеся, сочные. Цвет - серовато-коричневый. Вкус и запах изделия из котлетной массы.

*Способ приготовления фрикаделек из п/ф промышленного производства: Фрикадельки, не размораживая, варят в кипящей воде 15-20 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 108

Курица отварная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Цыплята-бройлеры 1 к. потрошенные	152	133,76
х/о-12%		
т/о-варка 18%		
или		
Филе мяса птицы	133,76	133,76
т/о-варка 18%		
масса отварной курицы		109,7
х/о- удаление спинной кости – 6%		
масса вареных кур без спинной кости		103
х/о – порционирование – 3%		
масса одной порции вареных кур		100
Выход		100

В 100 г данного блюда

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
22,26	14,21	0	16,9	18,3	143,4	1,235

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
19,8	0,12	0,12	4,57	1,34	232,47

Способ приготовления:

Обработанную куриную тушку (или филе мяса птицы) кладут в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении, периодически удаляя пену. В конце варки добавляют соль. Отварную курицу (или филе мяса птицы) охлаждают, удаляют спинную кость, рубят на порции, укладывают на противень, заливают бульоном и кипятят 5-7 минут.

Требования: Консистенция мякоти курицы (или филе мяса птицы) нежная, сочная, не волокнистая; цвет филейной части – белый, ножек – коричневый, вкус и запах соответственные вареной курице.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 109

Суфле из отварной индейки

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Индейка филе (замороженное)		
х/о – 10,3%	75,0	67,3
Т/о варка филе – 20%		
Масса вареной индейки		53,8
Мука пшеничная	3,0	3,0
Молоко стерилизованное 3,2%		
жирности витаминизированное	33,0	33,0
Масса соуса		33,0
Масло сливочное несоленое	2,0	2,0
Яйцо куриное диетическое	0,5	20,0
Соль йодированная с пониженным		
содержанием натрия	0,5	0,5
Масса полуфабриката		108,8
Т/о варка на пару – 8%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
13,82	9,78	3,77	46,54	14,19	108,25	0,88
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
6,84	0,02	0,14	1,71	0,20	165,18	

Способ приготовления:

Подготовленное филе индейки положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену и варить на тихом огне до готовности. Мякоть отварной индейки пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2 раза, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, растопленное сливочное масло, соль. Массу взбить, добавить желтки (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01). В последний момент – взбитые белки вымешать снизу вверх. Массу выложить в со-тейник слоем 3 см и сварить на пару.

Требования:

Консистенция суфле однородная, рыхлая, нежная. Цвет – серый. Вкус и запах свойственный набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 110

Суфле из отварной курицы

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Цыплята-бройлеры I к. потрошенные (х/о – 12%)	135,0	118,8
Т/о варка тушкой – 18%		
Или		
Филе мяса птицы	118,8	118,8
Т/о варка – 18 %		
Масса вареных кур		97,4
Отходы на кожу и кости х/о – 32%		
Масса мякоти кур без кожи и костей		66,2
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	40,0	40,0
Мука пшеничная 1 сорта	4,0	4,0
Масса соуса		40
Яйцо куриное диетическое	0,2	8,0
Масло сливочное несоленое	3,5	3,5
Масса полуфабриката		118
Масло сливочное для смазывания противня	2,0	2,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	1,2	1,2
Т/о – запекание – 15%		
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
20,9	17,9	4,4	56,9	22,06	112,30	1,33

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
15,56	0,11	0,20	3,92	0,71	236,6

Способ приготовления:

Мякоть отварных кур (или филе мяса птицы) дважды пропустить через мясорубку. Затем в фарш постепенно ввести молочный соус (для соуса муку разводят горячим молоком и проваривают 10-15 минут), добавить желтки яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01) и растопленное сливочное масло. Массу перемешать, добавить белки яиц, взбитые в густую пену. Все осторожно вымесить, выложить на противень, смазанный маслом, слоем 3 см, разровнять и запечь до готовности. Запекать при $t=220-250^{\circ}$ до образования на поверхности мягкой корочки.

Требования: Консистенция суфле однородная, рыхлая, нежная. Цвет серый. Вкус и запах, свойственные набору продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 111

Соус клюквенный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Клюква	12,6	12,0
Сахар-песок	12,0	12,0
Крахмал картофельный	3,0	3,0
Вода питьевая	85,0	85,0
Выход		100

В 100 г данного блюда

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углевод	Ca	Mg	P	Fe
0,06	0	14,82	6,95	1,81	3,63	0,11

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,002	0,002	0,018	1,8	58,41

Способ приготовления:

Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой, кипятят 5-8 мин, затем процеживают. В отвар добавляют сахар-песок и вновь доводят до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром в соотношении 1:5, процеживают. В горячий ягодный сироп сразу же вливают процеженный крахмал, отжатый ранее клюквенный сок и, помешивая, быстро доводят до кипения, охлаждают.

Подают соус клюквенный к блюдам из круп, а также к блюдам из свежих плодов и ягод.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 112

Соус молочный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	100	100
Мука пшеничная	10	10
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,95	3,14	5,10	117,89	15,13	94,62	0,21

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,15	0,03	0,12	0,19	0,3	89,67

Способ приготовления:

Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета остудить, развести кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, добавить соль, процедить и довести до кипения.

Требования: консистенция однородная, без комков заварившейся муки, цвет светло-кремовый. Вкус нежный, без запаха подгорелой муки и молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 113

Соус молочный сладкий

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	9,0	9,0
Сахар-песок	7,0	7,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	110,0	110,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,14	3,44	8,08	129,47	16,33	102,45	0,23
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,17	0,03	0,13	0,19	0,33	117,69	

Способ приготовления:

Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, остудить, развести кипяченым молоком, добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7-10 минут, процедить и довести до кипения.

Требования: консистенция однородная, без комков заварившейся муки, цвет светло-кремовый. Вкус нежный, без запаха подгорелой муки и молока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 114

Соус сладкий из кураги

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Абрикосы без косточки (курага)	12,5	12,5
Сахар-песок	6,3	6,3
Крахмал картофельный	5	5
Кислота лимонная пищевая 2%-ная	5	5
Вода питьевая	100	100
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,64	0	10,97	26,09	13,70	21,66	0,41
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность(ккал)	
0	0,01	0,02	0,32	0,2	65,31	

Способ приготовления:

Курагу перебирают, промывают в теплой воде, заливают горячей водой, оставляют на 1,5-2 часа для набухания, варят в этой же воде в течение 20-30 мин, процеживают. Курагу протирают через сито, соединяют с отваром, добавляют сахар-песок, кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют крахмал, заранее разведенный в охлажденном отваре или воде холодной кипяченой, вновь доводят до кипения, охлаждают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 115

Соус сметанный сладкий

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Вода питьевая	30,0	30,0
Сметана 15% жирности	23,0	23,0
Мука Пшеничная высшего сорта	10,0	10,0
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	70,0	70,0
Сахар-песок	7,0	7,0
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,65	5,51	7,92	103,90	13,36	82,01	0,24

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,13	0,03	0,10	0,19	0,26	133,62

Способ приготовления:

Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, развести молоком, смешанным с водой, хорошо вымешать до однородной массы, добавить сахар, варить при слабом кипении 10-15 минут, добавить сметану, размешать и продолжать варить 3 минуты, затем процедить.

Требования:

Консистенция вязкая, однородная, без комков. Цвет белый. Вкус и запах нежный с ароматом сметаны, в меру сладкий.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 115а

Соус сметанный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сметана 15% жирности	33	33
Мука Пшеничная высшего сорта	8	8
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Вода питьевая	80	80
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,65	4,79	2,95	32,72	4,90	25,66	0,15

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,03	0,02	0,03	0,11	0,07	76,97

Способ приготовления:

Муку слегка подсушивают на сковороде без масла, постепенно разводят горячей водой и проваривают 10-15 минут. Затем добавляют сметану, соль и кипятят 5-7 минут.

Требования: Консистенция однородная, вязкая, без комков. Цвет от белого до светло-кремового.

Вкус и запах нежный с ароматом сметаны.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 116

Соус томатный с маслом сливочным

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Отвар овощной или вода	90	90
Мука пшеничная 1 сорта	8,5	8,5
Масло сливочное	3,5	3,5
Томат-пюре	8,5	8,5
Сахар-песок	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,23	3,0	9,77	8,27	4,66	16,39	0,37
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,03	0,01	0,24	2,21	71,21	

Способ приготовления:

Муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят отваром овощным (водой), размешивают до образования однородной массы, варят на слабом огне в течение 10-15 мин, добавляют томат-пюре, соль поваренную йодированную, сахар-песок, варят при слабом кипении, помешивая, в течение 5-10 мин, процеживают, заправляют маслом сливочным и, помешивая, доводят до кипения.

Соус томатный подают к блюдам из отварного мяса, птицы и к блюдам из овощей.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 117

Какао-напиток витаминизированный на молоке

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	90	90
Сахар-песок	6,5	6,5
Какао-порошок	1,65	1,65
Вода питьевая	14	14
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,10	3,20	11,18	110,57	15,89	92,71	0,35

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,14	0,02	0,12	0,12	0,54	84,91

Способ приготовления:

Какао-порошок соединить с сахаром, добавить немного кипятка и растереть до однородной массы. Затем при непрерывном помешивании влить горячее молоко и довести до кипения.

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 118

Кисель витаминизированный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Вода питьевая	100,0	100,0
Концентрат киселя "Золотой шар"	10,0	10,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0	0	9,8	4,5	1	0	0
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,25	0,3	0,3	3,25	15	40	

Способ приготовления:

Сухой продукт сначала разводят в 1/3 общего объема холодной воды, перемешивают, вливают в кипящую воду (оставшуюся часть), размешивают и доводят до кипения при непрерывном помешивании.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 119

Кисломолочный напиток

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Кефир 3,2% жирности или	103,6	100
Бифидок классический или	103,6	100
Биокефир классический Или	103,6	100
Активия кефирная 3,0 % жирности х/о-розлив-3,5%	103,6	100
Выход		100

В 100 г данного блюда (кефир) содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,8	3,2	4,1	120	14	95	0,1
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	59,0	

Способ употребления:

Готовый продукт промышленного производства.

Напитки кисломолочные разливают в стаканы; напитки кисломолочные в упаковке емкостью 0,2 л подают без разлива в стаканы, а стаканы подают отдельно (при необходимости).

Температура подачи: не ниже 15 С.

Срок реализации: не более одного часа с момента нарушения герметичности упаковки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 120

Кисломолочный напиток с сахаром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Кефир 3,2% жирности или	100,0	97,0
Бифидок классический Или	100,0	97,0
Биокефир классический или	100,0	97,0
Активия кефирная	100,0	97,0
Сахарный сироп 100%	3,0	3,0
Выход		100

В 100 г данного блюда (кефир) содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,72	3,20	6,97	116,49	13,58	92,15	0,11
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,02	0,03	0,16	0,14	0,68	69,2	

Способ приготовления:

Кисломолочный напиток разлить в стаканы, добавить сахарный сироп. Готовить непосредственно перед подачей к столу.

Для приготовления сахарного сиропа воду доводят до кипения, добавляют сахар, варят, при помешивании, на слабом нагреве 7-10 минут (на 100 мл воды - 100 г сахара). Сироп процеживают через стерильную марлю, сложенную в несколько раз. Процеженный сироп переливают в прокипяченную стерильную посуду, доливают недостающую до первоначального объема воду и хранят в холодильнике.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 121

Компот из ягод сублимационной сушки

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Ягоды сублимационной сушки	1,0	1,0
Сахар-песок	8,5	8,5
Вода питьевая	90,5	90,5
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,04	0	8,89	5,36	0,91	0	0,07

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,002	0,002	0,01	1,28	34,60

Способ приготовления:

Сублимированные фрукты и ягоды залить кипяченой водой t 70-80 C, добавить сахар и довести до кипения. Готовый компот охладить до комнатной температуры под закрытой крышкой.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 122

Компот из сухофруктов

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Абрикосы без косточки (курага)	10,0	10,0
или		
Чернослив	10,0	10,0
или		
Изюм	10,0	10,0
или		
Смесь сухофруктов	10,0	10,0
Сахар-песок	8,0	8,0
Вода питьевая	98,0	98,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,52	0	13,48	20,57	11,48	14,6	0,34

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,01	0,02	0,3	0,4	53,72

Способ приготовления: Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 мин. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Требования: Отвар прозрачный, цвет желтый, консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные вареной кураге.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 123

Компот из свежемороженой ягод

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Плоды и ягоды быстрозамороженные	10,5	10,5
Сахар-песок	8,0	8,0
Вода питьевая	85,0	85,0
Выход		100

В 100 г данного блюда (черная смородина) содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,1	0,04	8,71	3,76	3,1	3,3	0,15
Витамины мг.						Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0	0,003	0,004	0,03	20,0		34,72

Способ приготовления:

Свежемороженые ягоды, не размораживая, засыпать в кипящую воду, добавить сахар, вновь довести до кипения. Компот охладить до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Требования: Цвет и запах - в зависимости от сорта ягод (черная смородина, клюква, черника и т.д.)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 124

Компот из свежих фруктов

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яблоки (х/о-12%)	11,0	9,7
Или		
Груши (х/о-10%)	11,0	9,7
Или		
Слива (х/о-10%)	11,0	9,7
Или		
Персики (х/о-10%)	11,0	9,7
Или		
Абрикосы (х/о-14%)	11,3	9,7
Или		
Вишня (х/о-5%)	10,0	9,7
Сахар-песок	8,0	8,0
Кислота лимонная пищевая	0,02	0,02
	Вода питьевая	
120,0	120,0	
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,88	3,88	8,93	7,11	2,07	1,07	0,24

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,003	0,002	0,03	1,60	34,69

Способ приготовления:

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Для того, чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят при слабом кипении 6-8 мин. Быстро разваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, персики, абрикосы перебирают. Моют, разрезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения, затем готовые компоты охлаждают.

Требования. Цвет сиропа – прозрачный, желтоватый. Фрукты должны сохранять форму нарезки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 125

Кофейный напиток из цикория с молоком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд. Вес брутто, г Вес нетто, г	
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	75	75
Напиток кофейный Цикорий растворимый	1,6	1,6
Сахар-песок	6,5	6,5
Вода питьевая	35 35	
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,40	2,40	10,98	92,46	10,85	68,25	0,09

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)
0,11	0,02	0,10	0,08	0,45	73,92

Способ приготовления:

Напиток кофейный заливают кипятком, размешивают, добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и вновь доводят до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45°C.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 126

Кофейный напиток витаминизированный на молоке

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Напиток кофейный Золотой колос витаминизированный	1,0	1,0
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности витаминизированное	78,0	78,0
Сахар-песок	6,5	6,5
Вода питьевая	35,0	35,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,29	2,52	10,75	95,31	11,27	70,2	0,07

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,06	0,15	0,32	3,68	72,67

Способ приготовления:

Засыпать кофейный напиток в горячую воду и довести до кипения. Дать отстояться 3-5 минут и процедить. Добавить горячее кипяченое молоко, сахар и вновь довести до кипения. Готовый напиток разливают в стаканы или чашки. Температура подачи +45°C.

Требования: Цвет светло-коричневый, аромат и вкус кофейного напитка и кипяченого молока, приятный, умеренно сладкий.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 127

Молоко стерилизованное витаминизированное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	105	100
х/о-розлив-5%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,8	3,2	4,1	121,0	14,0	91,0	0,1
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0,1	0,02	0,13	0,1	0,6		56,0

Готовый продукт промышленного производства. Поступает в пакетах или бутылках. Молоко стерилизованное не требует предварительного кипячения. Перед отпуском разливают в стаканы.

Температура подачи – не ниже 15°C.

Срок реализации: не более 1 часа после вскрытия упаковки

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 128

Напиток витаминизированный инстантный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Вода детская питьевая Малышка	100	100
Концентрат напитка «Золотой шар» на сахаре	4,5	4,5
или		
Концентрат напитка «Витастарт»	5,0	5,0
Выход		100

В 100 г данного блюда («Золотой шар») содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0	0	4,20	10	5	0	0

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,25	0,30	0,30	3,25	14,99	14,99

Способ приготовления:

Концентрат напитка растворить в воде детской питьевой.

Температура подачи: не ниже 15°C.

Срок реализации: не более 1 часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 129

Отвар шиповника

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сахар-песок	4,0	4,0
Шиповник (сухой)	8,0	8,0
Вода питьевая	100	100
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,27	0,11	7,86	4,88	1,36	1,36	0,25
Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,006	0,02	0,10	80,0	37,88	

Способ приготовления:

Сушеные плоды шиповника промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком из расчета 8,0 г на 110 мл воды. Кипятить 10 минут в нержавеющей посуде с плотно закрытой крышкой. Настаивать 3-4 часа в прохладном месте, а затем процедить. Неизмельченные плоды шиповника после варки настаивают 22-24 часа.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 130

Сок фруктовый или овощной витаминизированный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сок восстановленный витаминизированный	100	100
или сок прямого отжима*)	100	100
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,5	0,1	10,1	7,0	4,0	7,0	1,4
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,01	0,01	0,1	2,0	46,0	

Готовый продукт промышленного производства.

*) – расчет пищевой ценности дан по соку яблочному.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 131

Фиточай*)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Сахар-песок	6,5	6,5
Смесь растительного сырья	1	1
Или		
Бальзам «Иремель»	1,7	1,7
Вода питьевая	94	94
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0	0	6,49	4,99	1,08	0	0,02

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0	0	0	0	24,64

Способ приготовления:

Вариант 1: Смесь растительного сырья залить кипящей водой. Дать настояться в течение 5-7 мин. Процедить и остудить до температуры +40...45°C, после чего разлить по стаканам.

Вариант 2: Бальзам «Иремель» влить в кипящую воду, прокипятить в течение 4-5 мин, остудить до температуры +40...45°C. Разлить по стаканам.

*) Под чаями из растительного сырья («фиточаями») понимаются чаи (горячие напитки), приготовленные путем заваривания кипящей водой специальных (для дошкольного и школьного питания) смесей из различных частей пищевых, пряно-ароматических и лекарственных (без выраженного фармакологического действия) растений (предпочтительно в фильтр-пакетах для индивидуальной заварки), а также горячие напитки, приготовленные из растительных экстрактов, сиропов или бальзамов (напр., «Иремель»), разрешенных ТУ Роспотребнадзора по городу Москве для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 132

Чай с сахаром

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Чай черный байховый	0,3	0,3
Вода питьевая	95	95
Сахар-песок	6,5	6,5
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,00	1,53	6,50	5,80	2,25	2,47	0,27

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0	0,003	0,02	3,0	24,64

Способ приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 133

Чай сладкий с лимоном

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Чай черный байховый	0,3	0,3
Сахар-песок	6,5	6,5
Лимон	5,0	4,5
Вода питьевая	88,0	88,0
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,11	2,03	6,65	7,58	2,8	3,57	0,29

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,00	0,00	0,03	2,03	26,29

Способ приготовления:

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, остудить до температуры 40-45°C, после чего разлить по стаканам. Лимон, нарезанный тонкими кружочками, положить в чай непосредственно перед подачей. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 134

Чай сладкий с молоком

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

В 100 г данного блюда содержится

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

Способ приготовления:

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 135

Блинчики с фруктовой начинкой (промышленного производства)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Блинчики из п/ф промышленного производства	100,0	100,0
Масло подсолнечное рафинир. для смазывания противня	3,0	3,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
5,92	6,16	33,22	87,83	16,36	96,51	1,07
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,11	0,07	0,12	0,53	2,69	205,11	

Способ приготовления: блинчики с начинками промышленного производства поступают на предприятия дошкольного питания только в замороженном виде. Блинчики освобождают от упаковки и укладывают на противень, смазанный маслом растительным или сливочным. Подготовленные таким образом блинчики с начинками выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и помещают в духовой или жарочный шкаф, предварительно нагретый до температуры 180°C, и запекают в течение 10 - 15 мин до достижения температуры в толще начинки не ниже 90°C.

При использовании микроволновой печи блинчики с начинками замороженные освобождают от упаковки и сразу же помещают в микроволновую печь без проведения предварительного размораживания, где термообработывают до достижения температуры в толще начинки не ниже 90°C при минимальной мощности 300 Вт.

Термообработка блинчиков с начинками промышленного производства может проводиться по режимам в соответствии с рекомендациями на упаковке, при этом обязательным условием является достижение температуры в толще начинки не ниже 90°C.

Температура подачи: не ниже 65°C.

Срок реализации: не более одного часа после термообработки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 136

Ватрушка с творогом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	44	44
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	22	22
Яйцо куриное диетическое	0,25	10
Сахар-песок	5	5
Дрожжи прессованные	2	2
Масло сливочное несоленое	2	2
Масло подсолнечное рафинированное	3	3
Начинка:		
Творог 9% жирности	23	22
Сахар-песок	3	3
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Масло подсолнечное рафинированное для смазывания противня	2	2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
10,48	10,90	33,11	67,84	15,85	111,88	0,91
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,09	0,08	0,16	0,82	0,05	287,30	

Способ приготовления:

Из муки, молока, яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), сахара, масла, дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто, дать ему подняться (поставить в теплое место). Из дрожжевого теста формуют шарики, делают углубления, в которые закладывают творожный фарш. Выглаживают на противень, смазанный маслом, и выпекают при температуре 230-240°C 10-12 минут до образования румяной корочки на твороге.

Творожный фарш: творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 137

Оладьи с яблоками

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.
-----------------------	---------------------------

	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная в/с	46	46
Яйцо куриное диетическое	0,225	9
Молоко стерилизованное 3,2 % жирности		
витаминизированное	50	50
Дрожжи прессованные	1,8	1,8
Сахар-песок	3	3
Соль йодированная с пониженным		
содержанием натрия	0,25	0,25
Яблоки	14,3	10
Масло сливочное для		
смазывания противня	3	3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
7,25	4,95	33,77	75,7	28,93	119,41	1,453

Витамины мг.					Энергетическая
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)
0,03	0,14	0,16	1,25	1,81	201,05

Способ приготовления: в небольшом количестве молока растворяют соль поваренную йодированную, сахар-песок, добавляют предварительно разведенные дрожжи, перемешивают, процеживают, затем соединяют с оставшейся частью молока или воды, подогретых до температуры 35-40°C, добавляют просеянную муку пшеничную, яйца куриные, перемешивают до образования однородной массы, ставят тесто в теплое место (с температурой 25-30°C) на 3-4 часа, затем тесто перемешивают (обминают) и дают ему вторично подняться. В тесто для оладий добавляют яблоки свежие, очищенные от кожицы и семенных гнезд и нарезанные мелкими кубиками или тонкой соломкой, перемешивают.

Оладьи выкладывают на нагретый противень, смазанный маслом, и выпекают в духовом или жарочном шкафу при температуре 180-200°C в течение 8-10 мин до готовности.

Температура подачи: не ниже 65°C.

Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 138

Пирожок печеный с капустой

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная в/с или 1 с	44	44
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	22	22
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Сахар-песок	3	3
Масло растительное рафинированное	2	2
Масло сливочное несоленое	2	2
Дрожжи прессованные	1,5	1,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Капуста белокочанная (х/о – 20%, т/о – 21%)	38,0	30,5
Масса припущенной капусты		24,2
Масло сливочное несоленое	3	3
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Масло растительное рафинир для смазывания противня	2	2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,83	9,90	29,48	46,89	14,82	72,42	0,85
Витамины, мг					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,09	0,07	0,10	0,85	1,31	249,18	

Способ приготовления:

Приготовить дрожжевое тесто. Для фарша мелко нашинковать белокочанную капусту, припустить ее в небольшом количестве воды с добавлением масла и соли до готовности. Охладить, добавить сваренное вкрутую и мелко нарезанное яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01).

Из теста и фарша формовать закрытые пирожки с капустой, выложить их на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и выпекать при $t^{\circ}=200-240^{\circ}\text{C}$ в течение 15-20 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 139

Пирожок с яблоком

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Мука пшеничная в/с или 1с	50	50
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	25	25
Масло сливочное несоленое	4	4
Масло растительное рафинированное	4	4
Сахар-песок	5	5
Дрожжи прессованные	1,5	1,5
Яйцо куриное диетическое	0,125	5
Яблоки	35	24,5
Сахар-песок	2	2
Масло растительное рафинир для смазывания противня	2	2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,50	10,68	37,42	39,90	13,28	66,18	1,12
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,07	0,08	0,08	0,81	0,8385	289,48	

Способ приготовления:

Из муки, молока, масла, сахара, яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.3.6.1079-01), дрожжей и соли приготовить дрожжевое тесто. Дать ему подняться. Приготовить начинку для пирогов: яблоки очистить от кожи и семенных гнезд, мелко нарезать, соединить с сахаром. Из теста разделить пирожки, начинить их подготовленными яблоками, уложить их на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпекать при $t^{\circ}=200-240^{\circ}\text{C}$ в жарочном шкафу 8-10 минут.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 140

Плоды и ягоды свежие

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Яблоки (х/о-12%)	113,7	100
или груши (х/о-10%)	111,2	100
или апельсины (х/о-30%)	142,9	100
или бананы (х/о-30%)	142,9	100
		или мандарины
(х/о-26%)	135,1	100
		или слива (х/о-10%)
	111,2	100
или черешня (х/о-5%)	105,3	100
или абрикосы (х/о-14%)	116,3	100
или персики (х/о-10%)	111,2	100
или смородина (х/о-2%)	102,0	100
или виноград (х/о-4%)	104,2	100
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится (расчет дан на химический состав яблок)

Пищевые вещества г.
Белки Жиры Углеводы
0,41 0,41 10,09

Минеральные вещества мг.
Ca Mg P Fe
16,48 0 0 0,206

Витамины мг.
A B1 B2 PP C
0 0 0,02 0 16,69

Энергетическая
ценность(ккал)
45,32

Способ приготовления:

Плоды и ягоды перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой.

12. Принципы обогащения рациона питания детей незаменимыми микронутриентами.

12.1. При организации обогащения рациона питания детей микронутриентами (витаминами и минеральными веществами) в образовательных учреждениях необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- обогащение рациона незаменимыми микронутриентами должно проводиться круглогодично;
- для обогащения наиболее целесообразно использовать те витамины и минеральные вещества, дефицит которых реально имеется в данном регионе – для г. Москвы это: витамин С, витамины группы В, фолиевая кислота, каротин, а из минеральных веществ – йод, железо, кальций;
- в рацион питания детей следует включать витаминизированные продукты из разных групп, как сочетая их использование в один день, так и чередуя продукты в разные дни.

12.2. Количество микронутриентов, дополнительно вносимых в обогащаемые продукты, рассчитывается производителями с учетом их возможного естественного содержания в исходном продукте или сырье, используемом для его изготовления, а также потерь в процессе производства и хранения⁴⁹, с тем, чтобы обеспечить содержание этих витаминов и минеральных веществ в продуктах на уровне не ниже регламентируемого в течение всего срока годности обогащенного продукта. Обогащение пищевых продуктов микронутриентами не должно ухудшать вкусовые свойства этих продуктов.

12.3. Гарантируемое изготовителем содержание микронутриентов в обогащенном ими продукте, как правило, удовлетворяет 30-50 % средней суточной потребности в этих микронутриентах при обычном уровне потребления продукта. Регламентируемое содержание витаминов и минеральных веществ в обогащаемых ими продуктах промышленного производства должно быть указано на индивидуальной упаковке этого продукта и строго контролироваться как изготовителем (при осуществлении производственного контроля), так и органами государственного санитарно-эпидемиологического надзора. Указанное содержание микронутриентов в обогащенных продуктах позволяет включать в один день несколько обогащенных продуктов разных видов, что обеспечивает наиболее полное удовлетворение потребности детей в микронутриентах.

12.4. В целях формирования рационов питания детей в ДООУ обогащенным микронутриентами считается продукт, содержание того или иного микронутриента в котором составляет не менее 20 % в количестве продукта, предусмотренным суточным (на 24 часа) продуктовым набором (см. табл. 4.1).

Пример:

Требуется оценить, является ли обогащенным стерилизованное молоко с витаминно-минеральным премиксом, содержащим витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, фолиевую кислоту, которое предполагается использовать в питании детей 3-7 лет. Для этой группы детей суточным продуктовым набором (табл. 4.1) предусмотрено 350 мл молока, а физиологическая потребность в витаминах (табл. 3.3) составляет: в витамине С – 50 мг, в витамине В₁ – 0,9 мг, в витамине В₂ – 1,0 мг, в витамине В₆ – 1,3 мг, в витамине РР – 11 мг, в фолиевой кислоте – 0,2 мг. Соответственно, чтобы молоко считалось витаминизированным, в 100 г молока (т.к. пищевая ценность на этикетной надписи указывается на 100 г продукта) должно содержаться:

- витамина С не менее: $(50 \times 20 \%) \times (100 \text{ г} / 350 \text{ г}) = 2,85 \text{ мг}$;
- витамина В₁ не менее: $(0,9 \times 20 \%) \times (100 \text{ г} / 350 \text{ г}) = 0,05 \text{ мг}$;
- витамина В₂ не менее: $(1,0 \times 20 \%) \times (100 \text{ г} / 350 \text{ г}) = 0,06 \text{ мг}$;
- витамина В₆ не менее: $(1,3 \times 20 \%) \times (100 \text{ г} / 350 \text{ г}) = 0,07 \text{ мг}$;
- витамина РР не менее: $(11 \times 20 \%) \times (100 \text{ г} / 350 \text{ г}) = 0,63 \text{ мг}$;
- фолиевой к-ты не менее: $(0,2 \times 20 \%) \times (100 \text{ г} / 350 \text{ г}) = 0,01 \text{ мг}$.

Если содержание какого-либо из указанных на упаковке витаминов менее, чем получено расчетами в данном примере, то молоко не считается обогащенным данным витамином, при этом оно может считаться обогащенным остальными витаминами, содержание которых выше 20 % от суточной потребности в этих витаминах в количестве продукта, предусмотренном суточным набором.

12.5. Следует иметь в виду, что в соответствии с СанПиН 2.3.2.1078-01 («Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов», приложение

⁴⁹ При обогащении микронутриентами пищевых продуктов количество вносимых витаминов и/или минеральных веществ определяется с учетом потерь при технологической обработке как самого продукта при его производстве, так и при приготовлении кулинарной продукции с использованием данного продукта.

14), а также ГОСТ Р 51074-2003 «Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования», изготовители могут указывать количественное содержание микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) только в случае, если их значение в 100 г (мл, см³)⁵⁰ пищевого продукта составляет не менее 5 % от рекомендуемого суточного потребления.

12.6. В соответствии с ГОСТ Р 51074-2003, количественное содержание биологически активных веществ, витаминов и минеральных веществ указывается только в случаях, если они вносились при изготовлении продуктов (допускается перечислять основные естественно содержащиеся в продукте минеральные вещества и витамины без указания их количества), однако на практике изготовители часто не придерживаются этого требования и указывают количественное содержание микронутриентов, в соответствии с их естественным содержанием (справочными данными), на этикетках продуктов, которые не обогащены микронутриентами. Такие продукты также не могут использоваться в составе рациона питания, предусмотренного настоящими методическими указаниями (там, где в названии продукта содержатся слова «витаминизированный» или «обогащенный»).

12.7. Обогащение рациона незаменимыми микронутриентами может предусматривать постоянное включение в состав рациона как продуктов, обогащенных витаминно-минеральными смесями (премиксами) в процессе промышленного производства, так и блюд и кулинарных изделий, обогащение витаминами (витаминизация) которых проводится непосредственно на пищеблоке ДООУ.

12.8. При выборе обогащенных микронутриентами продуктов для питания детей в ДООУ следует иметь в виду, что в первую очередь витаминизации (обогащению микронутриентами) подлежат:

- продукты массового и регулярного потребления, такие как молоко и кисломолочные продукты, мука и хлебобулочные изделия, соки и напитки, а также поваренная соль (йодированию);
- продукты с исходно низкой пищевой ценностью (кондитерские изделия, напитки, джемы, макаронные изделия из хлебопекарной муки);
- продукты, при производстве которых используемые технологические процессы приводят к существенному понижению пищевой ценности (например, соки, восстановленные из концентрата, плодоовощные консервы, стерилизованное молоко и т.п.);
- продукты, которые обеспечивают хорошую сохранность вносимых витаминов и удобство использования для обогащения рациона питания, например, сухие завтраки, пищевые концентраты, инстантные (быстрого приготовления) напитки, каши и т.п.

12.9. Наиболее эффективной формой обогащения рациона питания витаминами является включение в его состав сухих быстрорастворимых (инстантных) витаминизированных напитков, которые обеспечивают максимальную сохранность витаминов и удобны в использовании

12.10. Основные сведения о группах продуктов, которые в соответствии со сложившейся мировой и отечественной практикой обогащаются микронутриентами, приведены в таблице 12.1, а конкретные примеры некоторых продуктов, обогащенных микронутриентами, выпускаемых отечественной промышленностью, в Приложении А.

⁵⁰ Не путать с содержанием не менее 20 % от суточной потребности детей в микронутриентах в количестве продукта, предусмотренном суточным продуктовым набором, которое в настоящих методических указаниях принято в качестве критерия обогащенного продукта.

Таблица 12.1.

Основные группы продуктов, обогащаемых микронутриентами.

Группа продуктов	Микронутриенты, используемые для обогащения
1. Мука пшеничная высшего и первого сорта	Витамины: В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, фолиевая кислота, С (технологическая добавка) Минеральные вещества: железо, кальций
2. Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сорта	Витамины: В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, фолиевая кислота, бета-каротин Минеральные вещества: железо, кальций, йод
3. Молоко и кисломолочные продукты (в т.ч. низкожирные)	Витамины: С, А, Е, D, бета-каротин, В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, фолиевая кислота Минеральные вещества: кальций
4. Соль пищевая поваренная, вода минеральная, вода питьевая	Минеральные вещества: йод, фтор, калий, магний
5. Напитки (в т.ч. соки, нектары, сиропы, сокодержателе напитки, безалкогольные напитки)	Витамины: С, А, Е, бета-каротин и другие каротиноиды, В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, фолиевая кислота, биофлавоноиды Минеральные вещества: йод, железо, кальций
6. Кондитерские изделия	Витамины: С, А, Е, бета-каротин, В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, фолиевая кислота Минеральные вещества: йод, железо, кальций
7. Зерновые завтраки	Витамины: С, А, Е, бета-каротин, В ₁ , В ₂ , В ₆ , РР, фолиевая кислота Минеральные вещества: железо, кальций
8. Консервы плодово-ягодные, овощные	Витамины: С, А, Е, бета-каротин и другие каротиноиды

12.11. Для обогащения продуктов микронутриентами используются витаминно-минеральные смеси (премиксы) промышленного производства («Валетек», «Элевит», «Витэн», «Комивит» и др.) (таблица 12.2), а также отдельные препараты витаминов и минеральных веществ. Наравне с перечисленными в таблице 12.2, для обогащения витаминами и минеральными веществами пищевых продуктов, предназначенных для использования в питании детей в организованных коллективах г. Москвы, могут использоваться другие витаминно-минеральные смеси, допущенные в установленном порядке для использования в питании детей в организованных коллективах.

12.12. Важным достоинством премиксов (по сравнению с препаратами отдельных витаминов) является удобство их внесения и дозирования и возможность осуществления контроля содержания витаминов по закладке премикса, что делает возможным организацию производства витаминизированных продуктов на небольших предприятиях, в том числе на базовых предприятиях (комбинатах) школьного питания непосредственно в образовательном учреждении. Обогащение пищевых продуктов производится по нормативной и технической документации (техническим условиям), которая представляется вместе с премиксом или разрабатывается на самом предприятии с учетом рекомендаций, имеющих в спецификации на препарат.

Таблица 12.2.

Перечень витаминно-минеральных премиксов, выпускаемых в России и разрешенных для использования в питании детей дошкольного возраста

№ п/п	Наименование премиксов	Виды обогащаемой продукции
2	Пищевые добавки – премиксы «Валетек» (ТУ 9281-019-17028327): «Валетек-2», «Валетек-4», «Валетек-6», «Валетек-8»	хлеб, хлебобулочные изделия, мучные кондитерские изделия макаронны
3	Пищевые добавки – премиксы «Валетек» (ТУ 9281-019-17028327): «Валетек-1», «Валетек-3», «Валетек-5»	кондитерские изделия
4	Пищевые добавки – премиксы «Валетек» (ТУ 9281-019-17028327): «Валетек-3»	сиропы, соки, безалкогольные напитки
5	Витаминно-минеральные смеси «Элевит» (ТУ 9281-002-46393306): «Элевит А»	хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, хлебопекарная мука
6	Витаминно-минеральные смеси «Элевит» (ТУ 9281-002-46393306): «Элевит В»	макаронные изделия
7	Витаминно-минеральные смеси «Элевит» (ТУ 9281-002-46393306): «Элевит С»	соки и безалкогольные напитки
8	Витаминно-минеральные смеси «Элевит» (ТУ 9281-002-46393306): «Элевит Д»	детские каши, сухие завтраки
9	Витаминно-минеральные смеси «Элевит» (ТУ 9281-002-46393306): «Элевит К»	кондитерские изделия, мороженное, сыры, молоко, молочные смеси и др. молочные продукты
10	Витаминно-минеральные смеси «Элевит» (ТУ 9281-002-46393306): «Элевит М»	колбасные изделия, рубленые мясные кулинарные изделия и др. мясопродукты
11	Улучшители «Витэн ЛП» и «Комивит» (ТУ 9291-003-45189437)	хлеб и хлебобулочные изделия

12.13. Учитывая достаточную насыщенность продовольственного рынка г. Москвы молочными продуктами и хлебобулочными изделиями, обогащенными витаминно-минеральными смесями (премиксами), производство которых организовано на целом ряде предприятий пищевой промышленности г. Москвы, в питании детей целесообразно использовать только витаминизированные (обогащенные витаминами и минеральными веществами) продукты из указанных групп продуктов. Использовать в питании детей в ДОО не обогащенные микронутриентами сорта хлеба и молока не следует.

12.14. Витаминизированные продукты, в том числе молоко, следует использовать в питании детей в организованных коллективах как в натуральном виде (для непосредственного употребления в пищу), так и для приготовления блюд и кулинарных изделий на объектах питания детей.

12.15. Контроль обогащения рациона микронутриентами осуществляется медицинским работником, либо под его руководством, в порядке осуществления производственного контроля за качеством и безопасностью пищевых продуктов (кулинарной продукции) и соблюдением санитарного законодательства.

12.16. Результаты контроля обогащения рациона микронутриентами рекомендуется фиксировать в специальном журнале (приложение Ж). В журнале целесообразно указывать все продукты промышленного производства, обогащенные витаминами и другими микронутриентами, и регистрировать внесение витаминов и микроэлементов (премиксов), проводимое непосредственно на пищеблоке.

12.17. Все вновь создаваемые продукты, обогащаемые микронутриентами и предназначенные для детей г. Москвы, должны проходить медико-биологическую оценку возможности использования продуктов в питании детей с проведением клинико-нутрициологических исследований, направленных на оценку их переносимости и способности улучшать обеспеченность организма витаминами и минеральными веществами, введенными в состав обогащенного продукта.

12.18. Для обогащения микронутриентами кулинарной продукции, вырабатываемой в столовых ДООУ и базовых предприятий питания, также рекомендуется использовать готовые витаминно-минеральные смеси (премиксы), в частности премиксы «Элевит-К», «Элевит-Д», «Элевит-М» и др., которые можно использовать и для обогащения микронутриентами кулинарной продукции – готовых блюд и кулинарных изделий – непосредственно на пищеблоке ДООУ. Инструкции по использованию каждого конкретного премикса предоставляются вместе с премиксом.

12.19. При обогащении витаминно-минеральными премиксами блюд и кулинарных изделий, осуществляемом непосредственно на пищеблоке ДООУ, необходимо соблюдать следующее:

12.20. Целесообразно вносить витаминно-минеральный премикс в третьи блюда, гарниры, каши и молоко, но возможна витаминизация и других видов продукции.

12.21. Витаминизация производится в соответствии с инструкцией по витаминизации, которая разработана для каждого конкретного премикса и должна иметься на пищеблоке.

12.22. При обогащении напитков (третьих блюд) премикс растворяют в небольшом количестве напитка, затем приливают к основному количеству напитка при перемешивании в течение 2-3 минут. Премикс вносят непосредственно перед раздачей (не более чем за 15 минут). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

12.23. При обогащении гарниров, каш и молока необходимое количество премикса, рассчитанное по числу порций, отweighивают и медленно, при спокойном перемешивании, присыпают к 10-ти кратному количеству кипяченой воды при комнатной температуре, продолжая перемешивание до полного растворения премикса. Полученный раствор выливают в общую массу обогащаемого блюда за 3-4 мин. до готовности (окончания варки) и тщательно перемешивают.

12.24. При внесении премиксов в каши и картофельное пюре можно постепенно вводить премикс на конечной стадии приготовления пюре или каши непосредственно в блюдо, при тщательном перемешивании. После введения всей добавки продолжают перемешивать кашу или пюре до равномерного ее распределения в гарнире по цвету (слабо-желтая окраска).

12.25. Витаминизация мясных кулинарных изделий производится путем внесения водного раствора премикса, приготовленного, как указано выше, в сырой фарш.

12.26. Витаминизация производится на пищеблоке медицинским работником или специально назначенным для этой цели лицом под контролем медицинского работника.

12.27. Премикс, используемый для обогащения готовых блюд витаминами и минеральными веществами, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре.

12.28. В «Журнал учёта витаминизации и обогащения рациона питания незаменимыми микронутриентами» ежедневно заносятся сведения о проводимой витаминизации, указывается наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество премикса из расчета на 1 порцию (в граммах) и введенное в общую массу блюда.

13. Принципы организации питьевого режима в ДООУ.

13.1. Питьевая вода должна быть доступна ребенку в течение всего времени его нахождения в ДООУ. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка, и, в среднем, составляют 80 мл на 1 кг его веса. При нахождении ребенка в дошкольном образовательном учреждении полный день ребенок должен получить не менее 70 % суточной потребности в воде.

13.2. Питьевой режим детей в ДООУ целесообразно организовывать с использованием расфасованной в емкости (бутилированной) питьевой воды, соответствующей требованиям СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества». При этом для организации питьевого режима в дошкольных учреждениях должна использоваться вода, которая относится, в соответствии с указанными санитарными правилами, к водам высшей категории (по показателям эстетических свойств, безвредности химического состава и физиологической полноценности макро- и микроэлементного состава). Температура питьевой воды, даваемой ребенку, должна быть 18-20 С.

13.3. Воду дают ребенку в стеклянных или керамических стаканов (чашек, кружек). При этом чистые стаканы ставятся в специально отведенном месте на специальный промаркированный поднос (вверх дном), а для использованных стаканов ставится отдельный поднос. Мытье стаканов осуществляется организованно, в моечных столовой посуды. Допускается использовать для этой цели одноразовые пластиковые стаканчики.

13.4. По возможности, при организации питьевого режима, наряду с питьевой водой, следует использовать обогащенные незаменимыми микронутриентами (витаминами, минеральными веществами) инстантные (быстрорастворимые) витаминизированные напитки, допущенные в установленном порядке органами государственного санитарно-эпидемиологического надзора к использованию в питании детей соответствующего возраста. Для их приготовления лучше всего использовать питьевую воду высшей категории, расфасованную в емкости.

13.5. При применении на пищеблоках ДООУ для технологических целей (для приготовления кулинарной продукции) водопроводной воды, последнюю целесообразно подвергать доочистке, для которой используются системы подготовки воды, допущенные к применению в ДООУ в установленном порядке. Используемые для доочистки воды устройства (системы) должны эффективно улучшать органолептические показатели воды (показатели мутности, запаха), а также снижать в воде концентрации железа, хлорорганических соединений и механических примесей. При использовании систем доочистки водопроводной воды должен быть организован периодический производственный контроль питьевой воды, используемой для приготовления кулинарной продукции, по показателям качества, безопасности и физиологической полноценности, а также за своевременным проведением замены или регенерации фильтрующих элементов.

14. Производственный контроль при организации питания в ДООУ

14.1. При организации производственного контроля за соблюдением законодательства в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека при организации питания в ДООУ следует руководствоваться санитарными правилами СП 1.1.1058-01 с изменениями и дополнениями № 1 (СП 1.1.2193-07) [27], а также методическими рекомендациями «Производственный контроль за соблюдением санитарного законодательства при организации питания детей и подростков и государственный санитарно-эпидемиологический надзор за его организацией и проведением» [44].

14.2. Основные элементы производственного контроля при организации питания детей и подростков приводятся в таблице 14.1.

Таблица 14.1

Производственный контроль при организации питания в ДОУ

Объект производственного контроля	Используемые методы контроля	Примечания
Формирование рациона питания детей, включая контроль за используемым ассортиментом пищевых продуктов	расчетный, документальный	по возможности должен проводиться с использованием ПЭВМ и специального программного обеспечения – автоматизированных информационных систем (АИС)
Поступающие пищевые продукты, сырье и материалы (входной контроль)	органолептический, визуальный, документальный, лабораторный, инструментальный	проводится в соответствии с положениями договоров и контрактов (установленными требованиями к качеству), действующих нормативных документов на пищевые продукты, параметрами, указанными в санитарно-эпидемиологических заключениях или свидетельствах о госрегистрации (в графе «Гигиеническая характеристика продукции»); измерения температуры скоропортящихся продуктов проводятся для установления соответствия условий транспортировки условиям хранения, установленным изготовителем
Санитарно-техническое состояние пищеблока, оборудования и т.п.	визуальный, документальный, инструментальный	включая контроль при проведении ремонтных работ
Условия хранения пищевых продуктов и соблюдение установленных сроков годности	визуальный, документальный, инструментальный	сроки годности и условия хранения – установленные изготовителем
Технологические процессы	визуальный, инструментальный, в т.ч. хронометраж	включая контроль «закладки» продуктов и контроль технологических режимов
Санитарное содержание пищеблока и санитарная обработка предметов производственного окружения	визуальный, инструментальный, лабораторный, в т.ч. экспресс-методы	при визуальном контроле рекомендуется использовать оценочные коэффициенты (балльные шкалы)
Состояние здоровья персонала	документальный, визуальный (ежедневный осмотр)	документальный – на основании сведений из личных медицинских книжек; ежедневный осмотр – с регистрацией результатов в «журнале здоровья»
Соблюдение правил личной гигиены персоналом	визуальный, лабораторный	в том числе с использованием камер слежения в зоне обработки рук на входе в производственные помещения («санитарный пост»)
Наличие у персонала гигиенических знаний и навыков	аттестация	проводится в форме опроса, анкетирования и т.п. – при приеме на работу и, выборочно, с определенной периодичностью

Объект производственного контроля	Используемые методы контроля	Примечания
Готовая кулинарная продукция (приемочный контроль)	органолептический, визуальный, документальный, лабораторный (выборочный), инструментальный (температуры подачи), оставление суточной пробы, контроль сроков реализации	проводится в соответствии с технической (технологической) документацией на продукцию (технологическими картами, настоящими методическими указаниями и др. документами)
Прием пищи детьми	визуальный, хронометраж	проводится педагогами

14.3. В приложении Ж приводятся рекомендуемые учетно-отчетные формы по результатам производственного контроля. В целях снижения трудоемкости процедур ведения документации, рекомендуется использовать учетные формы (журналы), в которых заранее – типографским способом (на компьютере) – включен используемый (типовой) рацион питания. Для входного контроля могут использоваться дубликаты (копии) товарно-транспортных накладных, на которых при их оформлении заранее (оформившей их организацией) выделяется специальная графа для результатов входного контроля или проставляется специальный штамп с полями, в которые вписываются результаты контроля.

14.4. При организации питания в ДООУ наибольшее значение имеет производственный контроль за формированием рациона питания детей. Объем производственного контроля зависит от наличия замен по сравнению с типовым рационом питания:

14.4.1. При неукоснительном выполнении рациона питания и отсутствии замен производственный контроль за формированием рациона питания детей заключается в:

– контроле (по меню и меню-требованиям) за обеспечением в течение 4-недельного периода действия рациона питания необходимого разнообразия ассортимента продуктов промышленного изготовления (кисломолочных напитков и продуктов, соков фруктовых, творожных изделий, кондитерских изделий и т.п.), а также овощей и фруктов (плодов и ягод);

– контроле (по меню и меню-требованиям) за средненедельным количеством плодов и ягод (см. п. 8.7).

– контроле за правильностью расчетов необходимых количеств продуктов (по меню-требованиям и при закладке) – в соответствии с технологическими картами;

– контроле за правильностью корректировки заказываемого и закладываемого количества продуктов в соответствии с массой (объемом) упаковки продуктов (см. п. 8.6.)⁵¹.

14.4.2. При наличии отдельных эпизодических замен в рационе питания (по сравнению с утвержденным типовым рационом питания)⁵², дополнительно к перечисленным выше формам контроля за формированием рациона питания проводится ежедневный и ретроспективный (за предыдущую неделю⁵³) анализ рациона питания. Для анализа ис-

⁵¹ Анализ используемого набора продуктов в этом случае проводить не нужно, т.к. при соблюдении типового рациона питания потребление каждым ребенком всех групп продуктов не должно отличаться от продуктового набора (табл. 4.1).

⁵² В случае, если в какой-либо прием пищи были допущены отклонения от рациона (замена блюда, замена продукта, изменение норм закладки или изменение выхода и др.).

⁵³ При отсутствии необходимых технических средств для еженедельного анализа рациона питания (по меню и накопительной ведомости) и его проведении рутинным расчетным методом, допускается проводить ана-

пользуемого набора продуктов используется специальная ведомость (приложение Ж, форма 7). Данные в ведомость для анализа используемого набора продуктов вносятся на основании журнала контроля за рационом питания (приложение Ж, форма 4), меню-требований и накопительной ведомости. При этом количества всех фактически используемых в рационе продуктов заносятся в соответствующую графу (группу продуктов). Необходимые расчеты и анализ перечисленных документов, в этом случае допускается проводить только по тем группам продуктов, количества которых изменились в связи с заменами (по сравнению с типовым рационом питания). По продуктам, количества которых вследствие замен не изменились, соответствующие ячейки ведомости для анализа используемого набора продуктов оставляют незаполненными.

14.4.3. В случае если фактический рацион питания существенно отличается от утвержденного типового рациона питания, то должен проводиться систематический ежедневный анализ рациона питания (меню и меню-требований) по всем показателям пищевой ценности и набору используемых продуктов с использованием ПЭВМ и специализированного программного обеспечения – автоматизированных информационных систем по дошкольному питанию (далее АИС) ⁵⁴. При этом выявляются и корректируются в последующие дни отклонения по всем группам продуктов. В начале следующей недели дополнительно проводится полный ретроспективный анализ рациона за предыдущую неделю (по накопительной ведомости, с использованием АИС). При невозможности, по каким-либо причинам, использовать АИС, проводятся анализ используемого набора продуктов (по всем группам продуктов), результаты которого заносятся в ведомость для анализа используемого набора продуктов (приложение Ж, форма 7) ⁵⁵, а также расчеты пищевой ценности рациона с использованием справочников химического состава пищевых продуктов [60], [62], блюд и кулинарных изделий [61].

14.5. При использовании в питании детей готовых продуктов и полуфабрикатов промышленного производства со сложным составом, входящие в их состав ингредиенты следует учитывать одновременно в различных группах продуктов продуктового набора (разных графах ведомости для анализа используемого набора продуктов), в соответствии с количественными сведениями о составе продукта, предоставленными изготовителем (на основании технических документов, рецептов, расчетных или лабораторных данных) включенными в базу данных АИС. Пример распределения отдельных продуктов на различные группы продуктов при анализе используемого набора продуктов приведен в таблице 14.2. Более подробная информация по другим видам продуктов содержится в базе данных АИС по формированию рациона питания.

Пример.

Таблица 14.2

Анализ используемого набора продуктов при использовании продуктов со сложным составом

Наименование блюда	Масса или объем, г (мл)	Крупы, бобовые, г	Плоды сухие, г	Сахар, г	Молоко, мл	Крахмал, г
Кисель витаминизированный	100	–	–	6,8	–	3,9
Напиток витаминизированный инстантный	100	–	–	4,2	–	–
Молоко сгущенное	100	–	–	44	250	–
Смесь злаков и сухофруктов	100	70	30	–	–	–

лиз рациона питания с целью его корректировки с периодичностью один раз в две недели (при пятидневном режиме функционирования ДОУ – за декаду).

⁵⁴ Такое программное обеспечение должно быть официально одобрено территориальным органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

⁵⁵ Не путать с накопительной ведомостью - форма 0504038, утв. Приказом Министерства финансов Российской Федерации от 23 сентября 2005 г. № 123н «Об утверждении форм регистров бюджетного учета».

Наименование блюда	Масса или объем, г (мл)	Крупы, бобовые, г	Плоды сухие, г	Сахар, г	Молоко, мл	Крахмал, г
«Мюсли» (с соотношением 70:30)						

14.6. Следует учесть, что продуктовые наборы в настоящих методических указаниях (табл. 4.1) включает количества продуктов «нетто» – после дефростации и холодной обработки (удаления несъедобной части продуктов). При использовании сырья или полуфабрикатов в степени готовности, отличной от указанной в продуктовых наборах (табл. 4.1) – с иным выходом съедобной части продукта после холодной обработки, в целях стандартизации, при анализе используемого набора продуктов следует приводить (пересчитывать) фактическую массу используемого продукта к эквивалентной массе продукта, включенного в продуктовый набор. Аналогичным образом проводятся расчеты при использовании консервированных продуктов взамен натуральных. В ведомости для анализа используемого набора продуктов учитываются и подлежат анализу все фактически приготовленные блюда, кулинарные изделия и готовые пищевые продукты. Если ребенок оставляет недоеденной часть порции, то это обстоятельство не должно отражаться в накопительной ведомости и не учитывается при анализе рациона.

14.7. После того, как в результате анализа используемого набора продуктов были выявлены отклонения от продуктового набора фактических количеств продуктов, полученных детьми, в течение последующих 2-3 дней, производится соответствующая корректировка рациона питания. Корректировку среднесуточного потребления пищевых продуктов осуществляется путем изменения выходов соответствующих блюд, включения в рацион дополнительных блюд (исключения каких либо блюд), а также изменения норм закладки продуктов в блюда в пределах $\pm 5\%$ от количества, предусмотренного технологическими картами, при условии, что такое изменение рецептуры не приведет к ухудшению органолептических свойств блюд (см. также п. 8.5.1).

14.8. При введении в рацион или исключении из рациона каких-либо блюд, такая корректировка не должна приводить к отклонению пищевой ценности рациона питания в эти дни от физиологических норм потребности в пищевых веществах и энергии более чем на $\pm 10\%$ (в отдельный день), а в целом за неделю – более чем на $\pm 5\%$. Результаты ретроспективного анализа накопительной ведомости служат основанием для корректировки рациона питания в предстоящий период. По данным ретроспективного анализа накопительной ведомости за предыдущую неделю корректировку рациона питания можно проводить (аналогичным образом) только в течение первых двух дней следующей недели.

Пример:

Например, вследствие срыва поставки мяса, в обед «Котлета мясная рубленая паровая» (выход 90 г) была заменена на «Суфле из отварных цыплят» (выход 85 г).

Для корректировки рациона питания необходимо сравнить нормы закладки продуктов в эти блюда, определить изменения рациона и разделив их на 20 (т.к. меню 20-дневное) рассчитать отклонение среднесуточного потребления продуктов от установленных норм (Табл 14.1). Если в рассматриваемый период из-за праздников был пропущен один или несколько дней, то для определения отклонений среднесуточного потребления от установленных норм потребления необходимо разделить изменение рациона на фактическое число рабочих дней в периоде (на 19 – если был пропущен 1 день, на 18 или 17, если было пропущено 2 или 3 дня соответственно).

Таблица 14.4

Пример расчета отклонений от продуктового набора (корректировки набора продуктов)

Наименование продукта	Котлета мясная рубленая паровая		Суфле из отварных цыплят		Изменение рациона	Отклонение от продуктового набора
	Норма закладки					
	На 100 г	На 90 г	На 100 г	На 85 г		
Говядина (котлетное мясо), г нетто	81	72,9			- 72,9	- 3,65
Хлеб пшеничный витам.	14	12,6			- 12,6	- 0,63
Соль йодированная с пониж. содерж. Na	1	0,9	1,2	1	+ 0,1	+ 0,005
Цыплята-бройлеры 1 кат. Потрошенные, г нетто			118	100,3	+ 100,3	+5,01
Молоко стерилиз. 3,2% витаминизир.			40	34	+ 34	+ 1,7
Мука пшеничная высшего сорта			4	3,4	+ 3,4	+ 0,17
Яйцо куриное диетическое			0,2	0,17	+ 0,17	+ 0,008
Масло сливочное несоленое			3,5	3,0	+3,0	+ 0,15

14.9. При анализе используемого набора продуктов не учитываются дни, пропущенные из-за праздников. Например, если первый рабочий день после праздника вторник – то по рациону вторника. Пропущенный из-за праздника день не следует учитывать также и при анализе накопительной ведомости. То есть при определении среднесуточного потребления продуктов питания общее количество продукта следует делить не на 20 дней, а на 19 (если из-за праздника был пропущен один день. Если число пропущенных дней 2 или 3, то делить соответственно на 18 или 17). При этом обусловленное пропусками дней из-за нерабочих дней неисполнение натуральных норм потребления не является нарушением⁵⁶.

⁵⁶ Если в течение указанного периода (не считая пропущенных дней) меню соответствовало единому типовому рациону питания, то нет необходимости производить перерасчеты среднесуточного потребления детьми продуктов питания. Если же в указанный период были допущены отклонения от утвержденного рациона, то анализ накопительной ведомости проводится без учета праздников.

Приложение А (рекомендуемое). Перечень пищевых продуктов с повышенной пищевой и биологической ценностью, рекомендуемых для организации питания детей в ДОУ

(Приведены сведения о продуктах, имеющихся на региональном рынке пищевых продуктов в г. Москве, по состоянию на 01.07.2007).

№ п/п	Наименования пищевых продуктов	Техническая документация на продукцию
1.	Батончики-мюсли прессованные фруктово-злаковые	ТУ 9196-021-39475618-2002
2.	Батончики фруктово-ореховые	ТУ 9124-005-46373143-06
3.	Булочные изделия сдобные витаминизированные	ТУ 9110-290-05747152-99
4.	Варенье и джемы витаминизированные	ТУ 9163-006-51939411-05; ТУ 9163-008-51939411-03; ТУ 9163-002-47279593-02; ТУ 9163-003-53793868-03
5.	Вафли с витаминами и минеральными веществами	ТУ 9137-001-00346939-02; ТУ 9137-095-00334675-04
6.	Ветчина вареная в оболочке для питания детей дошкольного и школьного возраста	ТУ 9213-864-00419779-05
7.	Ветчинные изделия из мяса птицы для школьного питания	ТУ 9214-303-23476484-05
8.	Витаминизированные напитки инстантные (быстрого приготовления)	ТУ 9185-002-51242779-02 ТУ 9197-020-17028327-04 ТУ 9197-024-17028327-04
9.	Вода питьевая детская негазированная, расфасованная в емкости	ТУ 0131-002-18688563-01 ТУ 0131-001-18688563-01 ТУ 0131-001-51940911-2000
10.	Дрожжи хлебопекарные прессованные йодированные	ТУ 9182-049-00334586-01
11.	Зефир витаминизированный	ТУ 9128-002-13551658-03
12.	Изделия колбасные вареные для детей дошкольного и школьного возраста из мяса и птицы	ТУ 9213-853-00419779-04
13.	Изделия из зернового сырья, обогащенные витаминами и железом	ТУ 9196-001-47657606-2000; ТУ 9294-047-00932169-97; ТУ 9196-001-11727975-02 ТУ 9196-002-53966104-2002
14.	Ирис витаминизированный тираженный (с железом, с железом и кальцием)	ТУ 9126-022-17028327-99
15.	Кисели плодово-ягодные витаминизированные	ТУ 9195-015-00348134-04; ТУ 9195-018-00348134-06; ТУ 9195-002-02438255-04; ТУ 9195-014-17028327-04
16.	Кисломолочные напитки (продукты), обогащенные пробиотическим фактором	ТУ 9222-174-00419785-99; ТУ 9222-283-00419785-02; ТУ 9222-167-00419785-00; ТУ 10-02-02-789-82-92; ТУ 9222-120-00419785-98; ТУ 9222-059-00419785-98; ТУ 9222-047-05268977-03; ТУ 9222-027-17096582-05; ТУ 9222-021-05331606-05; ТУ 9222-029-05268977-01; ТУ 9224-001-13375144-03; ОСТ 10-194-96
17.	Коктейль кисломолочный кефирный витаминизированный	ТУ 9222-031-05331552-99
18.	Колбаса полукопченая для питания детей школьного возраста	ТУ 9213-628-00419779-2002 ТУ 9213-551-00419779-2000

№ п/п	Наименования пищевых продуктов	Техническая документация на продукцию
19.	Колбаски детские (сосиски) для дошкольного и школьного питания	ТУ 9213-733-00419779-02; ТУ 9213-314-00008064-99; ТУ 9213-010-11306676-03; ТУ 10.02.01.145-91; ТУ 9213-851-00419779-04; ТУ 9213-733-00419779-02
20.	Колбаски мясные пастеризованные для детей раннего возраста	ТУ 9213-899-00419779-07
21.	Колбасные изделия вареные для дошкольного и школьного питания	ТУ 9213-852-00419779-04; ТУ 9213-012-11306676-03; ТУ 9213-021-51032326-01; ТУ 9213-795-00419779-04
22.	Кондитерские батончики противоанемические (обогащенные железом)	ТУ 9123-001-54818872-04; ТУ 9358-002-58105809-03; ТУ 9358-005-35305730-03; ТУ 9126-002-25743972-2004; ТУ 9126-003-25743972-2004; ТУ 9126-001-34834550-04; ТУ 9126-671-00419779-2003; ТУ 9126-001-56702895-2005; ТУ 9123-001-05366390-02; ТУ 9126-001-25743972-2000
23.	Консервы из морепродуктов для питания детей раннего возраста (с 1,5 лет)	ТУ 9273-002-17670153-2007
24.	Консервы из мяса цыплят с растительными компонентами для детского питания	ТУ 9217-301-23476484-99
25.	Консервы из субпродуктов для детского питания (с 3-х лет)	ТУ 9216-006-45157804-2006
26.	Консервы мясные (в т.ч. из мяса птицы, кроликов) и мясорастительные пюреобразные для питания детей раннего возраста (с 6-8 мес.)	ТУ 9216-623-00419779-2004; ТУ 9216-589-00419779-2003; ТУ 9216-836-00419779-2004; ТУ 9216-360-23476484-2003; ТУ 9217-361-23476484-2004; ОСТ 10-046-94; ТУ 9216-304-23476484-99; ТУ 9216-302-23476484-99; ГОСТ Р 52198-2003
27.	Консервы мясные для детского и диетического питания	ТУ 9216-303-23476484-98
28.	Консервы мясные для детского питания (с 3-х лет)	ТУ 9216-007-45157804-2006
29.	Консервы для питания детей дошкольного и школьного возраста «Завтрак мясной»	ТУ 9216-772-00419779-02
30.	Консервы мясорастительные для питания детей раннего возраста (с 1,5 лет)	ТУ 9217-001-17670153-2007
31.	Консервы овощные: икра из уваренных кабачков без специй для детского питания	ГОСТ Р 51926-2002 ТУ 9161-001-00337478-99 ТУ 9161-016-00337478-05
32.	Консервы рыборастворительные для детского питания	ТУ 9271-123-00472093-02
33.	Конфеты (кондитерские батончики) витаминизированные	ТУ 9123-002-54818872-2002; ТУ 9123-003-54818872-2002
34.	Конфеты, обогащенные йодом	ТУ 9123-004-58105809-05; ТУ 9123-002-54818872-04
35.	Концентраты каш быстрого приготовления витаминизированные	ТУ 9197-009-17734456-01
36.	Концентраты каш быстрого приготовления повышенной пищевой и биологической ценности	ТУ 9194-003-58341361-2003 ТУ 9196-002-31737421-04
37.	Кукуруза воздушная с витаминно-минеральными добавками	ТУ 9196-001-23207643-02
38.	Макаронные изделия витаминизированные	ТУ 9149-001-01601836-06
39.	Массы пластифицированные сырные для питания школьников витаминизированные	ТУ 9225-032-27562252-02

№ п/п	Наименования пищевых продуктов	Техническая документация на продукцию
40.	Молоко коровье питьевое стерилизованное обогащенное витаминами (витаминами и минеральными веществами)	ТУ 9222-064-05268977-05; ТУ 9222-344-00419785-03; ТУ 9222-033-05268977-02; ТУ 9222-035-00425662-02; ТУ 9222-344-00419785-03; ТУ 9222-022-17096582-03; ТУ 9222-006-05331606-97; ТУ 9222-326-01419785-2003
41.	Мясо птицы для детского питания	ГОСТ Р 522306-2005
42.	Мясорастительные рубленые полуфабрикаты для профилактического питания детей	ТУ 9214-825-00419779-04
43.	Напитки (коктейли) фруктово-молочные с витаминами	ТУ 9224-030-05268977-01
44.	Напитки безалкогольные витаминизированные негазированные сокодерживающие	ТУ 9185-036-47599748-98
45.	Напитки кофейные нерастворимые без добавления кофе витаминизированные	ТУ 9198-003-02438255-04
46.	Напиток кофейный из цикория растворимый	ТУ 9198-006-00364937-2003
47.	Напитки сокодерживающие фруктовые витаминизированные для детского питания	ТУ 9163-015-00336929-04; ТУ 9163-009-49085249-2002; ТУ 9163-009-49085249-2002
48.	Напитки чайные витаминные из растительного сырья	ТУ 9191-004-26795008-2002; ТУ 9191-017-00481146-04; ТУ 9197-016-00481146-04; ТУ 9191-006-51045300-04; ТУ 9198-410-04605473-01
49.	Напиток кисломолочный с соком обогащенный пробиотиком	ТУ 9222-032-05268977-01
50.	Напиток шоколадный быстрорастворимый (инстантный) с витаминами и кальцием	ТУ 9195-301-04605473-98.
51.	Паста шоколадно-ореховая витаминизированная	ТУ 9125-001-29147965-00
52.	Пельмени замороженные для детского питания	ТУ 9214-345-23476484-02 ТУ 9214-734-00419779-03
53.	Печенье сахарное витаминизированное	ТУ 9130-165-12424308-05; ТУ 9131-002-00340641-98
54.	Печенье-"сэндвич" витаминизированное	ТУ 9131-002-00340641-98
55.	Полуфабрикат "Пицца школьная" замороженная	ТУ 9119-355-23476484-04
56.	Полуфабрикат: "Блинчики с начинками" замороженные	ТУ 9119-368-23476484-06
57.	Полуфабрикат: "Блинчики школьные" замороженные	ТУ 9214-364-23476484-04
58.	Полуфабрикаты замороженные для детского и диетического питания «Ежики» в оболочке	ТУ 10.18.11.041-92
59.	Полуфабрикаты из рыбы для дошкольного и школьного питания мороженные	ТУ 9261-133-00472124-02
60.	Полуфабрикаты куриные рубленые замороженные для дошкольного и школьного питания	ТУ 9214-033-23476484-97; ТУ 9214-157-23476484-2001
61.	Полуфабрикаты куриные рубленые замороженные для дошкольного и школьного питания	ТУ 9214-033-23476484-97
62.	Полуфабрикаты мясные натуральные для детского питания	ТУ 9214-846-00419779-05
63.	Полуфабрикаты мясные рубленые для питания детей дошкольного и школьного возраста	ТУ 9214-770-00419779-02 ТУ 9214-764-00419779-02 ТУ 9214-786-00419779-03
64.	Полуфабрикаты мясные рубленые с добавлением круп для детского питания	ТУ 9214-900-00419779-06
65.	Полуфабрикаты мясо-овощные рубленые для детского питания	ТУ 9214-209-00008064-97
66.	Полуфабрикаты рыбные формованные для дошкольного и школьного питания	ТУ 9266-134-00472124
67.	Полуфабрикаты. Пельмени замороженные для дошкольного и школьного питания.	ТУ 9214-734-00419779-03 (взамен ТУ 10.02.01.98.89)
68.	Полуфабрикаты. Сырники для детского питания	ТУ 9222-008-45259283-05

№ п/п	Наименования пищевых продуктов	Техническая документация на продукцию
69.	Салаты из морской капусты для детского питания	ТУ 9266-119-0472124-02
70.	Сардельки для детского питания	ТУ 9213-798-00419779-04
71.	Сиропа витаминизированные для приготовления напитков	ТУ 9185-015-00480684-99; ТУ 9185-003-49917106-00 ТУ 9185-006-00337998-04
72.	Смеси орехов, семян, злаков и сухофруктов («мюсли»)	ТУ 9196-002-420226870-98 ТУ 9196-001-54972656-01
73.	Соки фруктовые, обогащенные биоволокнами	ТУ 9163-048-51114834-05; ТУ 9163-049-51114834-05
74.	Соки фруктовые, обогащенные витаминами	ТУ 9163-012-00336929-03; ТУ 9163-053-05269043-05; ТУ 9163-052-05269043-05; ТУ 9163-036-51114834-98; ТУ 9163-042-51114834-01; ТУ 9163-043-51114834-01; ТУ 9163-044-51114834-01; ТУ 9163-020-48978867-2002; ТУ 9163-020-59352898-05; ТУ 9163-021-59352898-05; ТУ 9163-002-00336929-2000; ТУ 9161-013-00336929-03; ТУ 9163-012-00336929-03; ТУ 9163-006-04782324-00; ТУ 9163-014-00336929-04; ТУ 9163-008-00336929-03 и др.
75.	Соль пищевая йодированная, в том числе с пониженным содержанием натрия	ТУ 9192-031-17028327-04
76.	Соус салатный для питания школьников	ТУ 9143-008-45157804-06; ТУ 9143-021-27562252-02
77.	Соус томатный для питания школьников	ТУ 9162-022-27562252-01
78.	Сыр домашний (творог зерненный) для питания школьников	ТУ 9222-032-27562252-02
79.	Сырная паста, обогащенная йодом	ТУ 9225-099-04610209-2001
80.	Творожные изделия, обогащенные микронутриентами	ТУ 9222-003-05331569-02
81.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминно-минеральной смесью	ТУ 9113-026-00932169-99
82.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный йодированным белком и витаминами	ТУ 9110-002-48363077-99; ТУ 9110-241-05747152-98
83.	Хлебобулочные изделия их цельного зерна (зерновой хлеб)	ТУ 9110-001-03630606-97; ТУ 9114-001-49883941-05
84.	Хлебобулочные изделия с витаминами и минеральными веществами	ТУ 9115-459-05747152-06; ТУ 9115-304-36530682-2002; ТУ 9110-021-17028327-99; ТУ 9110-002-50151448-02

Примечание: Настоящий перечень не является окончательным и, по мере разработки новых пищевых продуктов и организации их производства может быть уточнен и дополнен.

Приложение Б (справочное). Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании детей

Рационы питания детей в ДОО должны включать все основные группы продуктов: мясо и мясопродукты; рыбу и рыбопродукты; яйца; молоко и молочные продукты; хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия; пищевые жиры; овощи, фрукты и ягоды; бобовые; орехи и грибы; кондитерские изделия; напитки. В настоящем приложении представлены краткие данные о пищевой ценности каждой из этих групп продуктов.

Мясо и мясопродукты.

Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц (куриц, цыплят, индейки), кроликов, а также различные виды сосисок, сарделек, колбас и колбасных изделий. Общим для всех этих продуктов является высокое содержание белка – 14-16 г в 100 г продукта, а также витамина В₁₂ и легкоусвояемого железа. При этом белки мяса и мясопродуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот, в связи с чем они обладают высокой биологической ценностью (высоким качеством). Поэтому мясо рекомендуется включать в рацион детей дошкольного возраста ежедневно. Следует указать, однако, что, несмотря на отмеченные общие свойства всех видов мяса и мясопродуктов, между ними имеются и существенные различия. Так, колбасы, сардельки и сосиски содержат значительно больше жира и соли, чем мясо. При их изготовлении используется ряд пищевых добавок, в т.ч. нитриты. Свинина и, особенно, баранина также нередко содержат больше жира, чем говядина, причем в них преобладает трудноусвояемый (тугоплавкий) насыщенный жир. Напротив, куриный жир включает значительное количество полиненасыщенных жирных кислот, причем доля жира в курином мясе, как правило, ниже, чем в говядине и, тем более, свинине и баранине. Указанные различия лежат в основе организации правильного питания детей в ДООУ – в их рационах должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно – не чаще 1-2 раз в неделю.

Субпродукты (почки, печень, сердце и др.) служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В₆, В₁₂ и др. и поэтому также могут использоваться в питании детей в ДООУ.

Из мяса можно приготовить самые разные блюда – жаркое, бифштексы, гуляши, котлеты и т.д. Важно при этом, однако, подчеркнуть, что наиболее полезными способами кулинарной обработки являются отваривание, тушение и запекание, тогда как обжаривание сопровождается образованием на поверхности мяса корочки, содержащей продукты расщепления белков, углеводов и жиров, которые могут раздражать слизистую желудка и кишечника и вызывать у детей изжогу, тошноту и другие симптомы со стороны желудка, кишечника, а также печени.

Рыба и рыбопродукты.

Пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к пищевой ценности мяса. Эта группа продуктов также является важнейшим источником высококачественного белка, легко усвояемого железа и витамина В₁₂. Более того, поскольку в рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, то рыба и ее белки легче перевариваются и усваиваются детьми и подростками. В этом основная причина того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса. Эта рекомендация направлена на обеспечение ночного «отдыха» органов пищеварения. Несмотря на отмеченное сходство в химическом составе рыбы и мяса, рыба содержит также некоторые пищевые вещества, отсутствующие в мясе. Это, прежде всего, особый класс полиненасыщенных жирных кислот, так называемых w-3 жирных кислот, необходимых для обеспечения многих важных физиологических функций, в том числе адекватного иммунного ответа и синтеза ряда гормоноподобных соединений с высокой физиологической активностью - эйкозаноидов. Морские рыбы содержат также микроэлемент йод. Рыбы богаче мяса витаминами РР и В₆. Однако, рыба может вызывать у детей аллергические реакции, иногда очень тяжелые. В связи с этим при поступлении ребенка в ДООУ необходимо выяснить у родителей, не страдает ли их ребенок непереносимостью рыбы, и в случаях, когда такая непереносимость имеет место, необходимо немедленно исключить из рациона питания ребенка рыбу и содержащие ее блюда.

Из рыбы можно приготовить большое количество блюд. Однако, следует иметь в виду, что различные виды рыб не одинаковы по своей усвояемости и пищевой ценности, в том числе и вкусовым свойствам. В частности, учитывая неблагоприятные эффекты избытка жира на здоровье человека, более полезно включать в питание детей и подростков

«тощие» сорта рыб – треску, хек, минтай, судак, и более ограниченно использовать камбалу, навагу, скумбрию.

Следует особо упомянуть о такой группе рыбопродуктов, как икра и соленая деликатесная рыба (семга, горбуша, кета и др.). Икра, как черная, так и красная, окружена ореолом особо высокой пищевой ценности и полезности. Действительно, икра содержит высококачественный и легкоусвояемый белок, жиры, в том числе фосфолипиды, некоторые витамины. В то же время в икре очень высок уровень соли (5-6г/100г продукта). Очевидно поэтому, что поступление с икрой значительных количеств белка, фосфолипидов, витаминов сопряжено с одновременным получением больших количеств соли – 2,5-3 г с 50 г икры. Что соответствует 30-50% от рекомендуемого суточного потребления соли. Поскольку избыток соли в рационе является одним из факторов риска возникновения гипертонической болезни и ожирения, икру следует рассматривать как деликатесный продукт, который рекомендуется потреблять в ограниченном количестве (не более 10-20 г) не чаще 1-2 раза в месяц. То же относится и к соленым деликатесным рыбам, которые, помимо соли, содержат также значительные количества жира.

Третьим важным источником белка в питании человека служат **куриные яйца**. Помимо белка, этот продукт содержит немало и других полезных веществ – жир, в т.ч. лецитин; витамины А, В₁₂ и β-каротин. При этом все пищевые вещества яйца быстро и хорошо всасываются. Поэтому яйца – нужный и полезный компонент рационов детей. Однако, яйца, также как и рыба, входят в группу продуктов - носителей облигатных аллергенов. Поэтому яйца могут быть включены в рацион детей только в том случае, когда дети хорошо переносят этот продукт. Несмотря на несомненно высокую пищевую ценность яиц, следует указать на высокое содержание в них холестерина – одного из факторов риска развития атеросклероза в зрелом и пожилом возрасте. В связи с этим целесообразно уже в детском возрасте вырабатывать привычку к умеренному потреблению яиц, которое позволит избежать существенной ломки пищевых стереотипов в более позднем возрасте, при необходимости ограничения потребления насыщенных жиров и холестерина; и, следовательно, сокращения потребления продуктов, богатых этими нутриентами. Поэтому яйца целесообразно включать в рацион детей не чаще 2-3 раз в неделю, по 1-2 яйца в день.

Важно также помнить, что яйца могут быть причиной массовых заболеваний сальмонеллезом. Для того, чтобы избежать этого, следует обязательно подвергать яйца достаточно длительной термической обработке и не использовать их в сыром виде. Именно это лежит в основе гигиенических требований к приготовлению блюд из яиц - слой омлета на противне должен быть не более 2 –2,5 см, а вареные яйца могут быть включены в рацион детей только в виде яиц, сваренных вкрутую (кипячение не менее 10 минут).

Следующая группа продуктов – **молоко и молочные продукты**, которые сближает с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка, в особенности, с учетом значительного ежедневного потребления этих продуктов. Так, если ребенок семи лет выпьет утром стакан молока, а вечером – стакан кефира, то он получит около 12 г белка, что составляет 12-15% от суточной потребности в этом важнейшем пищевом веществе. Но белок – это не единственное достоинство указанной группы продуктов. Два других важнейших незаменимых нутриента - кальций и витамин В₂ ребенок также получает, в основном, с молоком и молочными продуктами. В двух стаканах молока или кефира содержится около 400 мг кальция (40-50% от суточной потребности детей 4-6 лет) и 0,6 мг витамина В₂ (30% от суточной потребности). Еще выше содержание кальция и витамина В₂ в таких продуктах, как творог и сыр, которые являются «природными концентратами» этих веществ.

Кальций особенно необходим детям, т.к. в этот период происходит интенсивное формирование костей и зубов, требующее значительных количеств легкоусвояемого кальция – т.е. именно такой его формы, в которой он присутствует в молоке и молочных продуктах.

Следует особо подчеркнуть важную роль различных кисломолочных напитков (кефира, йогуртов, ряженки, простокваш и др.). Эти продукты не только содержат перечисленные пищевые вещества (белок, кальций, витамин В₂ и др.), но и несут в себе полезные микроорганизмы, в том числе и так называемые пробиотики («поддерживающие жизнь»), которые не только нормализуют состав кишечной микрофлоры, подавляя рост болезнетворных микробов, но и стимулируют иммунный ответ организма, повышая его устойчивость к инфекциям.

Спектр кисломолочных напитков весьма широк. Это и традиционный кефир, и его новые виды: био-, бифидокефир, и сравнительно недавно появившиеся в нашей стране йогурты, традиционные ряженка, простокваша, и др. Кисломолочные продукты различаются по характеру бактериальной закваски, осуществляющей сбраживание молока, поэтому каждый из этих продуктов действует неодинаково на молочные микроорганизмы. В связи с этим в питании детей в ДООУ должны чередоваться различные виды кисломолочных продуктов. Конечно, при этом необходимо учитывать переносимость каждого из этих напитков, поскольку она может существенно различаться у разных детей.

Хлеб и хлебобулочные продукты, крупы, макаронные изделия.

Хлеб, крупы и макаронные изделия могут служить источником практически всех основных пищевых веществ – белка, жира, углеводов, некоторых витаминов (В₁, В₂, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.). В них имеются растительные волокна, необходимые для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы. Однако, в этих продуктах преобладают углеводы (главным образом крахмал), тогда как содержание белка и жира существенно ниже. Более того, белки хлеба и круп характеризуются значительно более низкой биологической ценностью, чем белки мяса, рыбы, молочных продуктов. Поэтому хлеб и крупы должны сочетаться в рационе с мясом, рыбой, молоком и другими продуктами животного происхождения. Традиционное же для нашей страны увлечение хлебом, кашами, блюдами из макарон и вермишели, к сожалению, достаточно часто имеющее место и в питании детей, не может быть признано полезным, так как сопровождается избыточным потреблением углеводов и энергии. Поскольку избыток углеводов в организме легко превращается в жиры, именно эта традиция служит одной из причин значительной распространенности избыточной массы тела детей и подростков в нашей стране.

Ассортимент хлеба, круп, макаронных изделий весьма широк. При этом предпочтение следует отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В₁, В₂, РР, железа, магния, селена. Среди круп на первое место по пищевой ценности следует поставить гречневую и овсяную, которые содержат большее количество полезных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, в том числе железа), чем другие крупы. Пищевая ценность манной крупы ниже, чем гречневой и овсяной. Однако ее вкусовые и технологические качества позволяют ей занимать достойное место среди других круп.

Овощи и фрукты.

Овощи и фрукты служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения и некоторых витаминов. В частности, они служат практически единственным источником витамина С и бета-каротина, а также биофлавоноидов, к числу которых относится и витамин Р (рутин). Однако, широко рекламируемый тезис «Овощи и фрукты – источник витаминов» неверен, так как содержание других витаминов в овощах и фруктах либо невелико: например В₁ и В₂, либо они вообще отсутствуют в этих продуктах (витамины А, Д, В₁₂). Это обстоятельство является еще одной иллюстрацией необходимости включения в рацион самых различных продуктов, необходимых для снабжения детей всем комплексом необходимых ему пищевых веществ.

Несмотря на перечисленные общие свойства овощей и фруктов, между ними существуют и большие различия, которые касаются как, содержания в них пищевых веществ, так и использования в питании. В частности, аскорбиновой кислотой особенно богаты черная смородина, зеленый и красный сладкий перец, шиповник. Высоко ее содержание в цветной капусте. Уровень витамина С в картофеле, капусте, яблоках ниже, чем в перечисленных ягодах и овощах, но благодаря их широкому использованию в питании детей, они являются основным источником витамина С для детей средней части России. Биофлавоноиды, обладающие мощным антиоксидантным действием и активно влияющие на иммунный ответ организма, в то же время усиливают действие витамина С в организме. Удачное сочетание этих витаминов имеется в цитрусовых – апельсинах, мандаринах, лимонах, а также в черноплодной рябине. Богата этими витаминами, а также витамином Е и рядом других полезных витаминоподобных соединений, облепиха. Бета-каротином (который в организме превращается в витамин А) особенно богата морковь. Немало его и в томатах, абрикосах, зеленом луке, сладком перце, облепихе, зелени.

Весьма существенным достоинством этой группы продуктов является уже отмеченное высокое содержание в них пищевых волокон: целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы и пектина. Хотя эти пищевые вещества не перевариваются в желудке и кишечнике и не усваиваются организмом, их значение в питании весьма велико. Именно эти вещества в значительной мере регулируют двигательную активность кишечника. Вместе с тем, они способны связывать (сорбировать) на своей поверхности экзо- и эндогенные токсины и выводить их вместе с калом из кишечника. Растительными волокнами богаты свекла, морковь, абрикосы, сливы, черная смородина, яблоки. Очень богаты ими сухофрукты, которые к тому же содержат много калия. Велико их содержание и в соках с мякотью (абрикосовом, персиковом, яблочном и др.), но не в осветленных соках и напитках.

И овощи, и фрукты наиболее полезны в свежем виде, так как любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, и в первую очередь, витамина С. Вместе с тем, и овощи и фрукты полезны и в виде различных блюд, а также соков, пищевая ценность которых очень высока.

Овощи (морковь, свекла, капуста, томаты, огурцы) широко используются при приготовлении салатов, винегретов, первых блюд (борщей, щей), а фрукты и ягоды – при приготовлении компотов, киселей, фруктовых соков и др.

Кондитерские изделия

Пищевая ценность кондитерских изделий (сахара, шоколада, конфет, печенья, пирожных, тортов и др.) ниже, чем пищевая ценность других групп продуктов. Кондитерские изделия – это источники легкоусвояемых углеводов (сахаров), но они либо вовсе не содержат, либо содержат в небольшом количестве витамины, белки, минеральные вещества. Поэтому эта группа продуктов служит, в основном, источником углеводов и энергии. Учитывая высокую двигательную активность детей и связанный с этим большой расход энергии, кондитерские изделия не могут поэтому считаться ненужными в питании детей. Кроме того, нельзя рассматривать питание только как процесс поставки в организм пищевых веществ. Питание – это еще и источник положительных эмоций, и кондитерские изделия в этом отношении доставляют немало удовольствия детям всех возрастов. Тем не менее, нельзя не упомянуть и о том, что именно сахар служит одной из важных причин развития кариеса, который, в свою очередь, может вести в дальнейшем к болезням суставов, почек и др. Кариесогенное действие сахара и конфет особенно существенно, если дети едят их не после приема основных блюд, а между приемами пищи, когда зубная эмаль не защищена от сахара другими пищевыми веществами.

Избыток углеводов, особенно сахаров, является также, как уже было отмечено, одной из основных причин развития избыточной массы тела. Поэтому сахар конфеты, шоколад, пирожные и т.п. должны присутствовать в рационе детей и подростков в ограниченных количествах (не более 30-50 г сахара и 20-40 г кондитерских изделий в сутки).

Пищевые жиры

Эта группа продуктов включает жиры животного происхождения – сливочное масло, сливки, животные жиры (говяжий, бараний) и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.). Эти продукты нужны как источник целого ряда пищевых веществ, в том числе незаменимых ПНЖК, витаминов А, Е, Д, и как необходимые компоненты в формировании вкуса и аромата блюд в процессе их приготовления. Пищевая ценность жира животного и растительного происхождения различна. Жиры животного происхождения являются источниками насыщенных жирных кислот, холестерина, витаминов А и Д. Растительные масла служат основным источником полиненасыщенных жирных кислот – моноеновых (олеиновой кислоты), которыми особенно богато оливковое масло, и полиеновых (линолевой и арахидоновой), содержание которых особенно высоко в подсолнечном и кукурузном маслах. Эти жирные кислоты, относящиеся к группе ω -6 жирных кислот, являются незаменимыми факторами питания. Соевое и рапсовое масла, помимо этих кислот, содержат также линоленовую кислоту – незаменимую ПНЖК, относящуюся к другому семейству – ω -3. Таким образом, животные и растительные жиры служат поставщиками в организм детей разных групп нутриентов и, следовательно, дополняют друг друга в рационе. Поэтому дети нуждаются и в животных и в растительных жирах, причем доля последних должна составлять около 30% от общего количества жиров, из которых 10-12 г приходится на растительные масла, а остальное количество на жир из круп, хлеба и других растительных продуктов. Растительное масло следует использовать как приправу к салатам, винегретам и т. п., а сливочное – для приготовления бутербродов, заправки блюд.

Напитки.

Напитки принадлежат к числу любимых блюд детей и подростков. Они могут быть условно разделены на следующие группы:

–консервированные соки, нектары, напитки на основе натуральных соков промышленного выпуска;

–компоты, кисели, морсы;

–безалкогольные прохладительные напитки (негазированные);

–горячие тонизирующие напитки (чай, кофейный напиток, какао)

Все эти напитки могут использоваться в питании детей в ДОО.

Натуральные соки принадлежат к числу продуктов с высокой пищевой ценностью и являются, наряду с овощами и фруктами, важным источником витамина С, биофлавоноидов, калия, железа, пищевых волокон. Органические кислоты содержащиеся в соках, способствуют перевариванию других видов продуктов (мясных, рыбных и др.). Нектары, содержащие от 25 до 50 % фруктов и сокодержавные напитки (10-25% фруктов), характеризуются, соответственно меньшей пищевой ценностью, чем натуральные соки, однако также могут использоваться в питании в ДОО. Несмотря на то, что теоретически в питании детей в ДОО возможно использование как свежесжатых соков, так и соков промышленного производства, в практике питания детей в ДОО используются консервированные соки промышленного производства. Соки относятся к числу скоропортящихся продуктов, поэтому их следует использовать не позднее 30-60 минут после вскрытия упаковки.

Компоты, кисели, морсы характеризуются высокой пищевой ценностью, близкой к пищевой ценности соков. Эти блюда целесообразно подавать в обед и в полдник.

Безалкогольные прохладительные напитки, в отличие от плодовоовощных соков, компотов, киселей характеризуются низкой пищевой ценностью. В их состав входит сахар, лимонная кислота, ароматизаторы и, в отдельных случаях, небольшие количества фруктов. Эти напитки могут использоваться нерегулярно, преимущественно в летнее время года для утоления жажды.

Кофейные напитки (на основе ячменя или цикория, без содержания кофе), какао с молоком, как правило, включают в состав завтраков. Чай может подаваться с лимоном или молоком в любой прием пищи.

**Приложение В (справочное). Клинические проявления (микросимптомы)
отдельных алиментарно-зависимых состояний у детей**

1. Основные симптомы недостаточности некоторых витаминов

Витамины	Симптомы
Ретинол	Сухость кожи, нарушения сумеречного зрения, сниженный иммунный ответ, повышение риска развития злокачественных образований
Тиамин	Снижение аппетита, раздражительность, нарушения сна, парестезии, снижение тонуса кишечника, тошнота, сердцебиение, кардиалгии
Рибофлавин	Ангулярный стоматит, хейлоз, глоссит, себорейное шелушение кожи лица, светобоязнь, нарушения сумеречного зрения
Пиридоксин	Себорея, ангулярный стоматит, хейлоз, глоссит, раздражительность
Ниацин	Глоссит («лакированный язык»), нарушения моторики желудка, кишечника, раздражительность, повышение сухожильных рефлексов
Витамин В ₁₂	Раздражительность, утомляемость, парестезии, снижение аппетита, глоссит («малиновый язык»), нарушения моторики кишечника
Аскорбиновая кислота	Рыхлость и кровоточивость десен, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, вялость

2. Основные симптомы недостаточности некоторых микроэлементов

Микроэлемент	Основные симптомы недостаточности
Железо	Снижение физической работоспособности; быстрая утомляемость; анемия; снижение способности к обучению; трофические нарушения кожи, ногтей, волос; повышенная чувствительность к инфекциям
Медь	Гипохромная анемия, резистентная к препаратам железа; нейтропения; гиперхолестеринемия; повышенная утомляемость, кардиопатии, изменения ЭКГ; гипотония; депигментация кожи и волос; себорейный дерматит; нарушения иммунного статуса, в тяжелых случаях – поражения костей и соединительной ткани (остеопороз, спонтанные переломы костей, истончение стенки сосудов вплоть до их разрывов)
Цинк	В легких случаях – небольшая задержка роста, снижение аппетита, нарушения вкуса и обоняния, сухость кожи, акне; в более тяжелых случаях – энтеропатический акродерматит (тяжелый дерматит, преимущественно лица и конечностей, с эритематозными, пустулезными и везикуло-буллезными элементами; диарея), другие формы поражения кожи (гингивит, глоссит, конъюнктивит, блефарит), дистрофия ногтей, тяжелая задержка роста (вплоть до карликовости); задержка полового развития, повышенная чувствительность к инфекциям, нарушения поведения (раздражительность, сонливость, депрессия); задержка заживления ран

Приложение Г (справочное). Термины и определения

1. Термины и их определения приводятся только в целях использования настоящих методических рекомендаций.

2. Под **формированием рациона питания детей в организованных коллективах** понимается обоснованный выбор пищевых продуктов, в том числе кулинарной продукции (блюд и кулинарных изделий), предназначенных для включения в рацион питания детей; обоснованный выбор пищевых продуктов, продовольственного сырья и полуфабрикатов, используемых для приготовления кулинарной продукции; составление рациона питания или меню (меню-раскладок) с последующим анализом и оценкой качественного и количественного состава рациона питания и постоянной корректировкой пищевой и энергетической ценности рациона и набора используемых в его составе продуктов.

3. Под **организованными коллективами** понимаются коллективы детей, посещающих детские учреждения (в том числе негосударственные): образовательные, учреждения дополнительного образования, детские лечебно-профилактические и оздоровительные учреждения, учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (детские дома и др.), учреждения, обеспечивающие социальную и психолого-педагогическую поддержку детей, образовательно-спортивные и прочие учреждения.

4. К **пищевым продуктам** относятся продукты в натуральном или переработанном виде, употребляемые в пищу (в том числе продукты детского питания, продукты диетического питания, кулинарная продукция), бутилированная питьевая вода, безалкогольные напитки, а также продовольственное сырье, пищевые добавки и биологически активные добавки.

5. **Кулинарная продукция** – совокупность блюд (пищевые продукты или их сочетания, доведенные до кулинарной готовности, порционированные и оформленные), кулинарных изделий (пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенные до кулинарной готовности) и кулинарных полуфабрикатов (пищевые продукты или сочетание продуктов, прошедшие одну или несколько стадий кулинарной обработки без доведения до готовности).

6. **Продовольственное сырье** – сырье растительного, животного, микробиологического, минерального и искусственного происхождения и вода, используемые для изготовления пищевых продуктов.

7. **Пищевая ценность пищевого продукта** – совокупность свойств пищевого продукта, при наличии которых удовлетворяются физиологические потребности человека в необходимых веществах и энергии.

8. **Микронутриенты** – пищевые вещества, как правило, незаменимые (эссенциальные), необходимые для нормального осуществления обмена веществ, роста и развития организма, защиты от вредных факторов внешней среды), которые содержатся в пищевых продуктах в малых количествах, в отличие от так называемых макронутриентов (белков, жиров, углеводов), составляющих основной объем пищи; к микронутриентам обычно относят витамины и минеральные вещества (микроэлементы и макроэлементы).

9. **Витаминами**, которые обязательно должны содержаться в пище, являются водорастворимые витамины: С (аскорбиновая кислота), В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₃ (пантотеновая кислота), В₆ (пиридоксин), В₁₂ (кобаламин), РР (никотиновая кислота и никотинамид), В_с (фолиевая кислота), Н (биотин); жирорастворимые витамины: А (ретинол), D (кальциферол), Е (токоферол), К (фитоменадион); а также так называемые провитамины: каротины и каротиноиды (в том числе β-каротин), которые являются предшественником витамина А в организме.

10.К незаменимым **микроэлементам** относят йод, цинк, магний, медь, марганец, фтор, хром, молибден, селен, кобальт, никель, ванадий.

11.К **макроэлементам** относят кальций, фосфор, железо, для которых установлены нормы физиологических потребностей («Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения»), а также натрий, калий, хлор, серу и другие, потребность в которых нормативно не регламентируется.

12.К **незаменимым аминокислотам**, наличие и оптимальное соотношение которых считается признаком биологической ценности белка, относят следующие 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин.

13.К незаменимым жирным кислотам относятся **полиненасыщенные жирные кислоты** (ПНЖК), такие, как линолевая, линоленовая, арахидоновая и др.

14.**Пищевые продукты повышенной пищевой и биологической ценности** (с повышенной пищевой и биологической ценностью) – пищевые продукты, пищевая и (или) биологическая ценность которых повышена по сравнению с естественной пищевой и биологической ценностью аналогичных видов продуктов за счет добавления тех или иных пищевых веществ, биологически-активных добавок или (и) сохранения пищевых веществ и биологически-активных компонентов сырья, используемого для производства этих продуктов. С целью повышения пищевой и биологической ценности пищевых продуктов проводится их обогащение микронутриентами и другими функциональными ингредиентами, то есть их внесение в пищевые продукты в процессе их производства или при приготовлении из них блюд и кулинарных изделий, обычно в форме витаминных или витаминно-минеральных смесей (премиксов). В качестве продуктов повышенной пищевой ценности также можно рассматривать специализированные пищевые продукты, пищевая ценность которых сбалансирована (оптимизирована) за счет корректировки рецептур, специального подбора используемого сырья и (или) выбора наиболее оптимальных технологических процессов.

15.**Витаминные или витаминно-минеральные смеси (ВМС), или премиксы** – готовые гомогенные смеси различных витаминов или витаминов и минеральных веществ, изготовленные на основе вещества-носителя, позволяющие вносить в пищевые продукты с целью их обогащения микронутриентами основные витамины и минеральные вещества. При использовании премиксов обеспечивается более точная дозировка витаминов (минеральных веществ) и более равномерное их распределение по массе продукта, сокращается риск ошибок, связанных с неправильным их внесением, упрощается проведение контроля содержания витаминов (минеральных веществ) в готовой продукции и полуфабрикатах.

16.**Биологически активные добавки к пище** (сокр. БАД) – композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей.

17.**Пробиотики** (син.: эубиотики) – живые микроорганизмы, которые благоприятно влияют на здоровье человека путем нормализации его кишечной микрофлоры.

Приложение Д (обязательное). Варианты сезонных салатов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 1-с

Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная	94	49
или		
капуста цветная замороженная	49	49
<i>Масса цветной отварной капусты</i>		<i>44,1</i>
Огурцы (грунтовые)	23	21,9
Горошек зеленый консервированный	8,3	5
или		
горошек зеленый замороженный	5	5
Соус салатный*	29	29
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,61	7,41	3,91	15,47	10,20	30,54	0,71

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,05	0,31	19,43	89,32

Способ приготовления:

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде (капусту цветную замороженную отваривают, не размораживая), откидывают на дуршлаг и охлаждают. Огурцы промывают, нарезают дольками. Горошек зеленый консервированный отваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, отвар сливают. Зеленый горошек быстрозамороженный, не размораживая, припускают в небольшом количестве воды, воду сливают. Подготовленные овощи соединяют и заправляют соусом салатным.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 2-с

Салат из капусты цветной, брокколи, салата пекинского с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Салат пекинский	50,7	34
Капуста цветная	44,8	23,3
или		
капуста цветная замороженная	23,3	23,3
<i>Масса цветной отварной капусты</i>		21
Брокколи замороженная	10	10
Кукуруза консервированная	5	5
Соус салатный*	30	30
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,47	7,94	6,90	5,74	7,80	22,87	0,42
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,04	0,02	0,20	7,64	107,68	

Способ приготовления:

Цветную капусту и брокколи отварить в подсоленной воде (капусту цветную замороженную и брокколи замороженные отваривают, не размораживая), откинуть на дуршлаг и охладить. Салат пекинский мелко нашинковать. Кукурузу консервированную отваривают в собственном отваре в течение 5 мин после закипания, отвар сливают. Подготовленные продукты соединяют и заправляют соусом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 3-с

Салат из капусты цветной с огурцом и салатом пекинским с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная или	42,6	22,2
капуста цветная замороженная	22,2	22,2
<i>Масса цветной отварной капусты</i>		20
Огурцы (грунтовые)	26	25
Горошек зеленый консервированный или	8,3	5
горошек зеленый замороженный	5	5
Салат пекинский	30	20
Соус салатный*	30	30
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,49	7,63	3,51	10,60	7,03	21,05	0,41

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,03	0,03	0,18	9,03	88,86

Способ приготовления:

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде (капусту цветную замороженную отваривают, не размораживая), откидывают на дуршлаг и охлаждают. Огурцы промывают, нарезают дольками. Горошек зеленый консервированный отваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, отвар сливают. Зеленый горошек быстрозамороженный, не размораживая, припускают в небольшом количестве воды, воду сливают. Подготовленный салат пекинский мелко шинкуют. Все компоненты соединяют и заправляют соусом салатным.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 4-с

Салат из цветной капусты со шпинатом с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная	106,9	55,6
или		
капуста цветная замороженная	55,6	55,6
<i>Масса цветной отварной капусты</i>		50
Шпинат быстрозамороженный	10	10
Горошек зеленый консервированный	8,3	5
или		
горошек зеленый замороженный	5	5
Лук зеленый (перо)	8	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Соус салатный*	30	30
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,30	0,17	2,29	26,01	16,19	31,15	0,98

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,07	0,34	25,22	16,55

Способ приготовления:

Цветную капусту отварить в подсоленной воде (капусту цветную замороженную отваривают, не размораживая), откинуть на дуршлаг и охладить. Шпинат, не размораживая, отваривают, воду сливают. Горошек зеленый консервированный отваривают в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, отвар сливают. Зеленый горошек быстрозамороженный, не размораживая, припускают в небольшом количестве воды, воду сливают. Лук зеленый шинкуют. Подготовленные овощи соединяют и заправляют соусом салатным.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 5-с

Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морковь красная (с 01.01 х/о - 25%)	95	71
Т/о - варка - 8%		
<i>Масса отварной очищенной моркови</i>		65
Виноград (изюм)	6	6
Соус салатный*	29	29
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,43	7,32	9,09	36,7	24,64	40,93	0,56
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,04	0,05	0,56	1,74	109,32	

Способ приготовления:

Морковь очистить, промыть, отварить до готовности, охладить, нарезать мелкими кубиками. Добавить хорошо промытый в теплой и горячей воде изюм, сахар. Перемешать и заправить соусом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 6-с

Салат из отварной свеклы с яблоком с соусом салатным

Наименование продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Свекла (Т/о - 2%, с 01.01 - х/о - 25%)	62,5	61,3
<i>Масса отварной очищенной свеклы</i>		46
Яблоки	35,7	25
Соус салатный*	29	29
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,49	7,4	8,87	25,5	14,79	27,26	1,37

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,02	0,03	0,19	7,79	108,53

Способ приготовления:

Свеклу варят в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают соломкой или ломтиками. Яблоко без кожи и семенных гнезд мелко нарезают соломкой. Подготовленные продукты соединяют и заправляют соусом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 7-с

Салат из отварной моркови с яблоком с соусом салатным

Наименование Продукта	Расход продукта.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морковь красная (с 01.01 х/о – 25%)	70	52,2
Т/о – варка – 8%		
<i>Масса отварной очищенной моркови</i>		48
Яблоки (х/о – 12%)	25,6	22,5
Сахар-песок	1	1
Соус салатный*	29	29
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,19	7,39	7,36	27,0	18,29	26,88	0,78
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0	0,03	0,04	0,46	3,88	102,08	

Способ приготовления:

Морковь очистить, промыть и отварить до готовности. Охладить, нарезать мелкими кубиками или соломкой. Яблоки без семенных гнезд мелко нарезать соломкой, соединить с отварной морковью. Добавить сахар-песок и заправить соусом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 8-с

Салат из цветной отварной капусты с огурцом и сладким перцем с соусом салатным

Наименование Продукта	Расход продукта.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста цветная или	80,8	42
Капуста цветная замороженная	42	42
Т/о – варка – 10%		
<i>Масса отварной капусты</i>		37,8
Огурцы (грунтовые) (х/о – 5%)	19	18
Перец красный сладкий (х/о – 25%)	20	15
Соус салатный*	29	29
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,50	7,38	3,97	13,4	9,38	25,6	0,66

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,05	0,05	0,38	49,9	89,23

Способ приготовления:

Цветную капусту отварить в подсоленной воде (капусту цветную замороженную отварить, не размораживая), откинуть на дуршлаг и охладить. Огурцы промыть, нарезать дольками. Перец сладкий очистить от плодоножки и семян, промыть, нарезать соломкой, перемешать. Заправить маслом.

*Соус салатный – готовый продукт промышленного производства для дошкольного и школьного питания на основе молочного сырья и (или) растительного масла с м.д.ж. не более 40%.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 9-с

Салат из морской капусты промышленного производства

Наименование Продукта	Расход продукта.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Салат из морской капусты промышленного производства «Здоровье»	100	100
или «Особый»	100	100
или «Бодрость»	100	100
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,00	10,00	7,00	0	0	0	0
Витамины, мг						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
0	0	0	0	0		122,00

Готовый продукт промышленного производства

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 10-с

Салат из морской капусты с клюквой и растительным маслом

Наименование Продукта	Расход продукта.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морская капуста отварная	70	70
Клюква (х/о - 5%)	27	25,1
Масло растительное	7	7
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,75	7,13	0,98	31,04	118,68	40,58	11,13
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,10	0,03	0,05	0,31	5,23	73,04	

Способ приготовления:

Готовую отварную морскую капусту промышленного производства выложить в емкость. Клюкву перебрать промыть в проточной воде, сполоснуть в холодной кипяченой воде (замороженную клюкву разморозить), и соединить с морской капустой. Перемешать и заправить растительным маслом.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 11-с

Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом с растительным маслом

Наименование Продукта	Расход продукта	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Морская капуста отварная	44	44
Огурцы (грунтовые) (х/о - 5%)	32	30
Перец красный сладкий (х/о – 25%)	27	20
Масло растительное	7	7
Выход		100

В 100 граммах данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
0,95	7,12	1,9	30,56	82,60	41,86	7,37
Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,06	0,05	0,06	0,45	48,88	75,35	

Способ приготовления:

Готовую отварную морскую капусту промышленного производства выложить в емкость. Свежие огурцы промыть, нарезать дольками. Перец сладкий очистить от плодоножки и семян, промыть и нарезать соломкой. Готовые овощи перемешать с капустой и заправить растительным маслом.

Приложение Е (обязательное).**Примеры меню праздничного дня и варианты резервных меню.**

Меню праздничного дня		Резервное меню (вариант)	
	Выход		Выход
Завтрак 1		Завтрак 1	
Бутерброд с икрой лососевых рыб	40	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	200
Омлет с горошком зеленым запеченный	80	Напиток кофейный на молоке	180
Салат фруктовый	60	Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором	125
Какао на молоке	180	Масло сливочное фасованное	10
Завтрак 2		Завтрак 2	
Сок фруктовый или овощной	100	Сок фруктовый или овощной	100
Обед		Обед	
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60
Уха ростовская	250	Щи из шпината со сметаной	250
Пирожки печеные с капустой	110	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	20
Котлеты натуральные рубленые	90	Говядина тушеная из консервов	85
Пюре картофельное	160	Пюре картофельное	135
Компот из плодов свежих (яблок) вишни, сливы, персиков или абрикосов)	180	Кисель витаминизированный	180
Полдник		Полдник	
Блинчики с фруктовой начинкой промышленного производства	140	Изделие формованное из филе рыб промышленного производства	50
Кисломолочный напиток	180	Макароны отварные со сливочным маслом	110
Зефир витаминизированный	20	Отвар из шиповника	180
Хлеб пшеничный (витаминизированный или зерновой) на весь день	75	Хлеб пшеничный (витаминизированный или зерновой) на весь день	75
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	40	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) на весь день	40
Вода питьевая детская на весь день	100		
Ужин 1		Ужин 1	
Морковь тертая с изюмом и сахаром с растительным маслом	60	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60
Изделие творожное с фруктовым наполнителем промышленного производства	100	Пельмени детские из п/ф пром. пр-ва	150
Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
Хлеб пшеничный (витаминизированный или зерновой)	30	Хлеб пшеничный (витаминизированный или зерновой)	30

Приложение Ж (рекомендуемое). Примерные формы документации.

Форма 1. Журнал входного контроля пищевых продуктов, продовольственного сырья.

Дата, время поступления пищевых продуктов, продовольственного сырья (продовольственных товаров)	Наименование продукта с указанием изготовителя, поставщика, № партии и других реквизитов товара	Результаты органолептической оценки доброкачественности	Соответствие упаковки, маркировки гигиеническим требованиям, наличие товарно-сопроводительной документации	Температура (°С) в момент поступления товаров (для скоропортящихся продуктов)	Лабораторные исследования (отметка об отборе проб для исследований и их результаты)	Предельный срок годности (дата, час)	Фактический срок реализации остатков (дата, час)	Подписи лиц, ответственных за входной контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Форма 2. Журнал контроля за рационом питания и приемки (бракеража) готовой кулинарной продукции.

Дата и прием пищи	Наименование блюд, кулинарных изделий, готовых продуктов промышленного производства, в соответствии с типовым рационом питания	Фактические конкретные наименования пищевых продуктов промышленного производства (с указанием массы нетто) и сведения о заменах или корректировках рациона питания	Отклонение фактического количества продуктов от планируемого (указать группу продуктов и отклонение – в граммах на одного ребенка со знаком ↑ или ↓)	Отметка о доброкачественности сырья, полуфабрикатов (набора продуктов) при закладке	Время окончания приготовления (для блюд и кулинарных изделий)	Время проведения органолептической оценки (бракеража) готового блюда (изделия)	Оценка				Оформление блюд и температура при отпуске, недостатки, выявленные при приемке, примечания	Подписи членов бракеражной комиссии
							Выполнения меню	5-балльная оценка (органолептическая оценка по	доброкачественность кулинарной обработки (в т. ч.	Правильность выхода (масса изделий)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Примечание: графу 2 рекомендуется заполнять заранее типографским способом или с помощью компьютера, указывая в ней все блюда и кулинарные изделия в соответствии с типовым рационом питания.

Форма 3. Журнал визуального производственного контроля пищеблока.

Дата	Цех, участок, подразделение, объект контроля	Сведения о сан.-тех. состоянии и санитарном содержании, характер выявленных нарушений (с указанием наименования и конкретных разделов, пунктов соответствующих нормативных, технических, распорядительных и иных документов)	Общая оценка в баллах		Подпись лица, проводившего контроль	Необходимые мероприятия	Отметка о выполнении
			санитарно-технического состояния	санитарного содержания			
1	2	3	4	5	6	7	

Форма 4. Журнал контроля состояния здоровья персонала (допуска к работе).

Дата	Ф. И. О.	Должность	Отметка об отсутствии острых кишечных заболеваний у работника и в семье	Отметка об отсутствии заболеваний верхних дыхательных путей и гнойничковых заболеваний кожи и слизистых	Контроль за больничными листами по уходу (диагноз, период)	Допуск к работе (подпись)
1	2	3	4	5	6	7

Форма 5. Журнал регистрации температурно-влажностного режима в складских помещениях и холодильных шкафах.

[illegible]

Форма 6. Журнал учета обогащения микронутриентами рациона питания (ведется, в случае если проводится обогащение кулинарной продукции).

[illegible]

Форма 7. Ведомость анализа используемого набора продуктов за неделю (ведется при наличии замен в рационе питания).

День недели	Молоко витаминизированное с м.д.ж. 3,2 %																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
Средне-недельное значение, г																																
Продукт. набор, г ⁵⁷																																
Отклонение, г, со знаком ↑ или ↓																																
Пищевая ценность набора продуктов	Белки, г																															
	Жиры, г																															
	Углеводы, г																															
	ккал																															
																	Всего:															

⁵⁷ Указывается в соответствии с табл. 4.1. Таблица для анализа используемого набора продуктов заполняется отдельно для каждой возрастной группы: 1,5-3 и 3-6 лет.

Приложение 3 (справочное). Библиографические сведения

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 12.03.99 № 52-ФЗ.
2. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» от 02.01.2000 № 29-ФЗ.
3. Федеральный закон «О техническом регулировании» от 27.12.2002 № 184-ФЗ.
4. Закон Российской Федерации «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300-1.
5. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения № 5786-91, Минздрав СССР.
6. СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».
7. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1153-02 и СанПиН 2.3.2.1280-02).
8. СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила».
9. СП 2.3.6.1066-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли, изготовлению и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила».
10. СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».
11. СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».
12. СанПиН 2.3.2.545-96 «Производство хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий».
13. СанПиН 42-123-4717-88 «Рекомендуемые (регламентируемые) уровни содержания витаминов в витаминизированных пищевых продуктах».
14. СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок».
15. СанПиН 2.3.2.1290-03 «Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище (БАД)».
16. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству систем питьевого водоснабжения. Контроль качества».
17. СанПиН 2.1.4.1116-02 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества».
18. СанПиН 3.5.1378-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и осуществлению дезинфекционной деятельности».
19. СанПиН 42-128-4690-88 «Санитарные правила содержания территорий населенных мест».
20. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий».
21. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1076-01 «Гигиенические требования к инсоляции и солнцезащите помещений жили и общественных зданий и территорий».
22. СанПиН 2.1.2.729-99 «Полимерные и полимерсодержащие строительные материалы, изделия и конструкции. Гигиенические требования безопасности».
23. СанПиН 3.5.2.1376-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации и проведению дезинсекционных мероприятий против синантропных членистоногих».
24. СП 3.5.1129-02 «Санитарно-эпидемиологические требования к проведению дератизации».

25. СП 3.1./3.2.1379-03 «Общие требования по профилактике инфекционных и паразитарных болезней».
26. СП 3.1.1.1117-02 «Профилактика острых кишечных инфекций».
27. СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. Санитарные правила» с изменениями и дополнениями № 1 (СП 1.1.2193-07).
28. Правила оказания услуг общественного питания (утв. постановлением Правительства РФ от 18.08.1997 № 1036, с изменениями, утв. постановлением Правительства РФ от 21.2001 № 389)
29. Постановление Правительства РФ от 13.08.1997 № 1013 «Об утверждении перечня товаров, подлежащих обязательной сертификации, и перечня работ и услуг, подлежащих обязательной сертификации» (с изм. и доп. от 24.05.2000, 3.01.2002, 29.04.2002, 10.02.2004, 28.04.2005, 17.12.2005, 29.04.2006).
30. Постановление Правительства РФ от 07.06.1999 № 766 «Об утверждении перечня продукции, соответствие которой может быть подтверждено декларацией о соответствии, порядка принятия декларации о соответствии и ее регистрации».
31. Постановление Правительства РФ от 05.10.1999 № 1119 «О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода».
32. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19.01.2005 № 2 «Об усилении надзора за напитками, содержащими тонизирующие компоненты».
33. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 16.02.2005 № 6 «О первоочередных мерах по профилактике заболеваемости детского населения страны».
34. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 05.03.2004 № 9 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов», от 23.11.1999 № 14 «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом йода и других микронутриентов», от 03.04.1998 «О дополнительных мерах по профилактике йод-дефицитных состояний».
35. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 05.05.2003 № 91 «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения» и от 16.09.2003 № 148 «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа в структуре питания населения».
36. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 11.07.2000 № 5 «О коррекции качества питьевой воды по содержанию биогенных элементов».
37. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 14.12.1999 «О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода и других микронутриентов».
38. Письмо руководителя Роспотребнадзора от 25.01.2005 № 0100/399-05-32 «О профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов».
39. Письмо руководителя Роспотребнадзора от 25.01.2006 № 0100/626-06-32 «О дезинфицирующих средствах».
40. МосМР 2.4.5.004-02 «Кондитерские изделия для детей и подростков. Временные методические рекомендации г. Москвы».
41. МосМР 2.4.5.002-04 «Пищевые жиры и жировые продукты, предназначенные для использования в питании детей и подростков»
42. МосМР 2.4.5.003-04 «Ассортимент и технология производства кулинарной продукции для питания детей и подростков в организованных коллективах»

43. МосМР 2.3.2.006-03 «Отбор проб пищевых продуктов для лабораторных испытаний и исследований. Методические рекомендации города Москвы»
44. Методические рекомендации «Производственный контроль за соблюдением санитарного законодательства при организации питания детей и подростков и государственный санитарно-эпидемиологический надзор за его организацией и проведением» (утв. руководителем Управления Роспотребнадзора по городу Москве 20.12.2006) – М.: Санэпидмедиа, Управление Роспотребнадзора по городу Москве, 2007. – 44 с.
45. «Инструкция по проведению медико-биологической оценки возможности использования пищевых продуктов в питании детей и подростков в организованных коллективах», утв. приказом Центра госсанэпиднадзора в г. Москве от 28.04.2001 № 72.
46. «Рекомендуемые размеры потребления основных групп продуктов питания для детей раннего, дошкольного и школьного возраста, учащихся, взрослого населения, а также людей, страдающих наиболее распространенными видами заболеваний», утвержденные Первым заместителем Премьера Правительства Москвы 14.06.2000 (согласовано Нач. Департамента госсанэпиднадзора Минздрава России 06.06.2000).
47. МР 4237-86 «Методические рекомендации по гигиеническому контролю за питанием в организованных коллективах».
48. «Методические рекомендации по обогащению продуктов питания массового потребления и обеденных блюд в организованных коллективах витаминами и минеральными веществами», утв. Ученым советом НИИ питания РАМН, М., 1999 г.
49. «Методические рекомендации. Питание детей в ДДУ», № 11-15/22-6 от 14.06.84.
50. «Методические рекомендации. Контроль за организацией питания в детских дошкольных учреждениях», № 4265-87 от 13.03.87.
51. «Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания», № 2967-84.
52. «Методические рекомендации по изучению белкового статуса и потребностей в белке здорового и больного человека», № 3168-84.
53. «Методические рекомендации по оценке обеспеченности организма человека витамином Д», № 3176-84.
54. «Методические рекомендации по изучению азотистого баланса у человека», № 1935-78.
55. «Методические рекомендации по пропаганде принципов рационального питания», № 4081-86.
56. Методические рекомендации «Организация питания детей в эндемических по зубу районах», № 11-14/75-6 от 27.02.81.
57. «Инструкция по витаминизации молока и готовых блюд в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях премиксом 730/4», утв. МЗ РФ 18.02.94 № 06-15/3-15.
58. «Инструкция по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях», утв. МЗ РФ 18.02.94 № 06-15/2-15.
59. «Практические рекомендации по сохранению витаминной активности овощных блюд, изготавливаемых на предприятиях общественного питания» от 10.06.1952, МЗ СССР.
60. Химический состав пищевых продуктов. Справочник. под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева. В 2-х кн., одобрено Минздравом России 07.02.1986, М., 1987.
61. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности блюд и кулинарных изделий. В 2-х тт., под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева, одобрено Минздравом России 18.03.1992 и Минторгом России 01.04.1992, М., 1994.

62. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна, М., 2002.
63. Руководство по методам анализа качества и безопасности пищевых продуктов, НИИ питания РАМН. Под ред. Скурихина И. М., Тутульяна В. А. М., 1998.
64. Организация детского питания в дошкольных учреждениях Москвы. Методические материалы. Под ред. И. Я. Коня. М., 2000.
65. ГОСТ Р 50763-95 «Кулинарная продукция, реализуемая населению».
66. ГОСТ Р 50647-94 «Общественное питание. Термины и определения».
67. «Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептур», Минторг РФ, 1999.
68. «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», Минторг РФ, 1996.
69. «Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95 / ГОСТ Р 50763-95)» (Москва, 2006).