



Примерное десятидневное меню питания детей в  
МДОУ Юговский детский сад «Ручеек»  
с 10,5 часовым пребыванием на 2023-2024 учебный год

Республика Бурятия, Прибайкальский район,  
с. Югово, ул. 40 лет Победы, 61

Составил: завхоз

Щенникова Е.В.

### День 1-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	200	180,70	206,30
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>334,04</b>	<b>450,87</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	180	260	134,7	186,6
2	Пюре картофельное	120	170	78	97
3	Котлета мясная	60	70	375,8	414,6
4	Компот из сухофруктов	180	200	82,3	97,8
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>795,8</b>	<b>971</b>
<b>Полдник</b>					
1	Омлет натуральный	80	80	113	113
2	Чай с сахаром	180	200	46,34	56,97
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,70
	<b>Итого:</b>			<b>266,34</b>	<b>357,67</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1442,18</b>	<b>1825,54</b>

## День 2-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	Сад
<b>Завтрак</b>					
1	Суп молочный с вермишелью со сливочным маслом	200	250	178,3	212,6
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>331,64</b>	<b>457,17</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Борщ с мясом	200	250	187,8	212,6
2	Плов из риса с мясом	100	130	145,7	163,4
3	Компот «Ассорти»	150	180	69,40	87,1
4	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
5					
	<b>Итого:</b>			<b>527,9</b>	<b>638,10</b>
<b>Полдник</b>					
1	Сосиска в тесте	70	70	224	224
2	Чай с молоком	180	200	19,5	26
3	Конфета шоколадная	10	10	200	200
	<b>Итого:</b>			<b>443,5</b>	<b>450</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1349,04</b>	<b>1591,27</b>

### День 3-ий

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	Сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150	200	230,4	246
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,70
	<b>Итого:</b>			<b>383,74</b>	<b>490,57</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Суп вермишелевый на мясном бульоне (говяжий)	200	250	177	194
2	Пюре картофельное	120	170	78	97
3	Тефтели в томатном соусе	70	90	204,7	229,5
4	Кисель	150	180	36,8	55,2
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>621,5</b>	<b>750,70</b>
<b>Полдник</b>					
1	Яйцо вареное	41	41	332	332
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>485,34</b>	<b>576,57</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1536,58</b>	<b>1863,84</b>

### День 4-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	Сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180	200	326	354
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>479,34</b>	<b>598,57</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Рыбный суп	200	250	107,8	131,8
2	Каша перловая с маслом	70	80	146,2	162,7
3	Фрикадельки в томатном соусе	60	80	153	226
4	Компот из сухофруктов	150	180	57,43	85,71
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>589,43</b>	<b>781,21</b>
<b>Полдник</b>					
1	Вермишель отварная с маслом	70	80	224,3	244,7
2	Чай с сахаром и молоком	150	180	46,34	56,87
3	Печенье	40	40	98,7	98,7
	<b>Итого:</b>			<b>369,34</b>	<b>400,27</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1484,11</b>	<b>1826,05</b>

## День 5-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	180	200	334	380
2	Чай с сахаром и молоком	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>487,34</b>	<b>624,57</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Щи на мясном бульоне	200	250	119,5	134,70
2	Пельмени на пару со сливочным маслом	130	150	194	239,10
3	Компот из изюма и кураги	150	180	66,3	87,1
4	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
5					
	<b>Итого:</b>			<b>504,8</b>	<b>635,9</b>
<b>Полдник</b>					
1	Каша гречневая с колбасой	150	200	294,7	361,2
2	Чай с сахаром	180	200	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>448,04</b>	<b>605,77</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1486,18</b>	<b>1912,24</b>

## Вторая неделя. День 6-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша «Дружба»	180	200	670,3	720,4
2	Чай с молоком	180	200	19,5	26
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>796,8</b>	<b>934,10</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Рассольник с мясом	200	250	141,3	168,7
2	Суфле из печени	70,3	70,9	243	256
3	Вермишель отварная со сливочным маслом	80	90	170,2	194,7
4	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	180	57,5	85,7
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>737</b>	<b>880,1</b>
<b>Полдник</b>					
1	Блины из пшеничной муки со сгущенным молоком	100	120	346,7	362,40
2	Чай с молоком	180	200	19,5	26
3					
	<b>Итого:</b>			<b>366,2</b>	<b>388,4</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1946</b>	<b>2248,60</b>

### День 7-ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150	200	180,7	206,3
2	Чай с молоком	180	200	19,5	26
3	Печенье	40	40	98,7	98,7
	<b>Итого:</b>			<b>298,90</b>	<b>331</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Суп пюре с мясом	200	250	100	127
2	Шницель мясной запеченный	70	80	201	223
3	Овощи тушеные с рисом	150	180	98,4	116,3
4	Кисель	150	180	36,8	55,2
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>561,2</b>	<b>696,5</b>
<b>Полдник</b>					
1	Картофельное пюре с морской рыбой	130/120	150/150	204,2	256,8
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>357,54</b>	<b>501,37</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1263,64</b>	<b>1574,87</b>



День 8 -ой

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом	180	200	326	354
2	Чай с сахаром и молоком	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>479,34</b>	<b>598,57</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Свекольник с мясом	200	250	108,2	142,1
2	Бефстроганов в томатном соусе	50	60	198	222
3	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	70	78	294	330
4	Кисель	150	180	36,8	55,2
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>762</b>	<b>924,30</b>
<b>Полдник</b>					
1	Вареники с картофелем	100	120	301,7	362,4
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Печенье	40	40	98,7	98,7
	<b>Итого:</b>			<b>446,74</b>	<b>517,97</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1734,08</b>	<b>2086,84</b>

### День 9-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Вермишель отварная с маслом сливочным	80	90	170,2	194,7
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>323,54</b>	<b>439,27</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Суп картофельный на мясном бульоне	200	250	120,7	51,36
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80	90	68	93
3	Сосиска отварная	70	78	127	153
4	Компот из сухофруктов	150	180	57,5	85,7
5	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
	<b>Итого:</b>			<b>498,2</b>	<b>558,06</b>
<b>Полдник</b>					
1	Биточки манные с повидлом	100	130	244,7	270,4
2	Чай с молоком	180	200	19,5	26
3					
	<b>Итого:</b>			<b>264,20</b>	<b>296,4</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1131,94</b>	<b>1339,73</b>

### День 10-ый

№	Наименование продукта	Выход в граммах		Ккал	
		ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>					
1	Каша пшенная со сливочным маслом	150	200	230,4	246
2	Чай с сахаром	150	180	46,34	56,87
3	Хлеб пшеничный с маслом	40	50	107	187,7
	<b>Итого:</b>			<b>383,74</b>	<b>490,57</b>
<b>Завтрак II</b>					
1	Сок натуральный в тетрапакетах	100	100	46	46
	<b>Итого:</b>			<b>46</b>	<b>46</b>
<b>Обед</b>					
1	Борщ на мясном бульоне	200	250	84,70	212,6
2	Жаркое по-домашнему с мясом	200	240	360,8	420,15
3	Компот из кураги	150	180	57,5	85,7
4	Хлеб пшеничный	50	70	125	175
5					
	<b>Итого:</b>			<b>628</b>	<b>893,45</b>
<b>Полдник</b>					
1	Сосиска в тесте	70	70	224	224
2	Чай с молоком	180	200	19,5	26
3	Конфета шоколадная	10	10	200	200
	<b>Итого:</b>			<b>443,5</b>	<b>450</b>
<b>Итого общая энергетическая ценность:</b>				<b>1501,24</b>	<b>1880,02</b>

Дополнительная литература для создания здорового питания для детей дошкольного и школьного возраста:

1. В.Б.Спиричев. «Вкусное и здоровое питание детей дошкольного и подросткового возраста»
2. В. П. Касаткин; В.Н. Чечельницкая «Обижесвет»
3. А.Г. Румянцев «Что могут умные витамины?»
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ
5. «Мы имеем право на здоровое питание» сборник технологических нормативов в детском питании.

## Пельмени мясные №439



Наименование блюда: **Пельмени мясные (полуфабрикат)**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №439

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Тесто для пельменей №438</u>	-	45
<u>Говядина</u>	58.4	43
или <u>Баранина</u>	60.1	43
-	-	-
<u>Лук</u>	5	4.2
<u>Соль</u>	0.9	0.9
<u>Сахар</u>	0.05	0.05
<u>Вода питьевая</u>	9	9
-	-	56
<u>Меланж</u>	2	2
или <u>Яйцо</u>	2	2

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	11.54
Жиры, г	5.05
Углеводы, г	20.89
Калорийность, ккал	175.1
В1, мг	0.1
В2, мг	0.1
С, мг	0.21

Са, мг	16.76
Fe, мг	0.84

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	55	80
12 часов	55	80
24 часа	55	80

Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:

Технология приготовления
<p>Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар и холодную воду, затем все тщательно перемешивают. Готовое тесто (рец. №438) раскатывают в пласт толщиной 1,5-2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5-6 см смазывают яйцами. На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами шарики фарша массой 7-8 г на расстоянии 3-4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для зажима). Масса одной штуки должна быть 12-13 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0 °С. Требования к качеству Внешний вид: пельмени полукруглые, размером (продольным) 2,5-3 см, места соединения теста аккуратно защипаны; поверхность гладкая (без трещин и разрывов) Консистенция: оболочки - мягкая, плотная, фарша - сочная, мягкая Цвет: оболочки - от светло-кремового до светло-желтого, фарша - красный Вкус: теста и мяса с луком, умеренно соленый Запах: мяса и сырого репчатого лука</p>

## Тесто для пельменей №438



Наименование блюда: **Тесто для пельменей**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №438

Вид обработки: **Без обработки**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Мука пшеничная</a>	70	70

-	-	-
<u>Яйцо</u>	6	6
<u>Вода питьевая</u>	26	26
<u>Соль</u>	1.5	1.5

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	8.18
Жиры, г	1.6
Углеводы, г	47.99
Калорийность, ккал	239.1
В1, мг	0.18
В2, мг	0.08
С, мг	0
Са, мг	26.79
Fe, мг	1.66

*Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):*

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	1000	1000
12 часов	1000	1000
24 часа	1000	1000

*Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:*

Технология приготовления
В муку добавляют нагретую до 30-35°C воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30-40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего используют для приготовления пельменей. Требования к качеству Внешний вид: эластичный кусок набухшего теста, хорошо промешанный Консистенция: однородная Цвет: кремовый Вкус: сырого теста, муки, умеренно соленый Запах: сырой муки

21.12.17г.

## Технологическая карта № 89

Наименование блюда: Булочка домашняя.

Номер рецептуры: 583

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, г.Пермь, 2013г., издание №7.

Область применения: ДОУ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов, гр			
	До 3 лет		С 3 лет	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мука пшеничная в/с	32,5	32,5	45,5	45,5
Мука пшеничная в/с на подпыл	1,7	1,7	2,4	2,4
Сахар	5,8	5,8	8	8
Сахар (для отделки)	1,7	1,7	2,4	2,4
Масло сливочное или Масло растительное	7,5	7,5	10,5	10,5
Яйца (для смазки)	1/40 шт.	1	1/28 шт.	1,4
Соль йодированная	0,3	0,3	0,4	0,4
Дрожжи прессованные	0,8	0,8	1,1	1,1
Вода или молоко цельное	14,2	14,2	19,9	19,9
Масса полуфабриката:	-	60	-	84
Масло растительное или масло сливочное для смазки противня	0,2	0,2	0,3	0,3
<b>Выход:</b>		<b>50</b>		<b>70</b>

## Химический состав данного блюда

Выход	Пищевые вещества				Витамин С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
<b>50</b>	3,75	6,89	31,12	160,2	0
<b>70</b>	5,25	9,65	43,57	224,3	0

## Технология приготовления.

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

*Приготовление теста безопасным способом:* В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до температуры 35-40°C воду или молоко, предварительно разведенные в воде с температурой 40°C и процеженные дрожжи, сахар, йодированную соль, всыпают просеянную муку и перемешивают в течение 7-8 минут. После этого вводят масло и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи. Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40°C. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1-2 минут и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1-2 раза. Из дрожжевого теста формируют шарики, укладывают швом вниз на смазанный маслом противень на расстоянии 8-10 см и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 минут. Затем поверхность изделия смазывают яйцом (яйца предварительно обрабатывают согласно требованиям СанПиН), посыпают сахаром и выпекают 10-12 минут при температуре 200-220°C.



## Суп рыбный №43



Наименование блюда: **Суп рыбный**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №43

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Треска</a>	20	18.8
<i>или</i> <a href="#">Судак</a>	20.4	18.8
<i>или</i> <a href="#">Минтай</a>	19.8	18.8
<i>или</i> <a href="#">Горбуша</a>	20	18.8
<a href="#">Картофель</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<i>или</i> <a href="#">Картофель быстрозамороженный</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Морковь</a>	8	6.4
<i>или</i> <a href="#">Морковь красная быстрозамороженная</a>	6.4	6.4
<a href="#">Лук</a>	5	4.2
<i>или</i> <a href="#">Лук репчатый быстрозамороженный</a>	4.2	4.2
<a href="#">Пшено</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Укроп</a>	1	0.74
<a href="#">Петрушка</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	120	120
<a href="#">Соль пищевая йодированная</a>	0.35	0.35
<i>~ Масса вареной рыбы</i>	-	15

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	6.37
Жиры, г	0.3
Углеводы, г	4.61
Калорийность, ккал	52.72
В1, мг	0.04
В2, мг	0.05
С, мг	2.95

Са, мг	24.3
Fe, мг	0.34

*Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):*

Количество часов содержания детей в ДООУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	200	250
12 часов	200	250
24 часа	200	250

*Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:*

Технология приготовления
<p>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.</p> <p>Требования:          Консистенция крупы и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.</p>

## Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") №68



Наименование блюда: **Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №68

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Рис</a>	5	5
<a href="#">Пшено</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Вода питьевая</a>	12	12
<a href="#">Молоко</a>	75	75
<a href="#">Масло сливочное</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Сахар</a>	3	3
<a href="#">Соль пищевая йодированная</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.16
Жиры, г	5.09
Углеводы, г	13.17
Калорийность, ккал	111.58
В1, мг	0.04
В2, мг	0.1
С, мг	0.45
Са, мг	91.9
Fe, мг	0.27

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):

Количество часов содержания детей в ДОУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	200	250
12 часов	200	250

24 часа	200	250
---------	-----	-----

*Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:*

Технология приготовления
<p>Крупы 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.</p> <p>Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.</p> <p>Требования: Зерна полностью разварены. Консистенция каши нежная. Вкус и запах свойственные набору круп, без признаков подгорелой каши.</p>

Наименование блюда: **Каша молочная "Дружба"**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №134

Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.**

Вид обработки: **Варка**

Вес блюда:  грамм

*Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Рис</a>	8	8
<a href="#">Крупа пшеничная</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Молоко</a>	51.5	51.5
<a href="#">Вода питьевая</a>	34.5	34.5
<a href="#">Сахар</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
~ Масса каши	-	<a href="#">Детский сад: Питание*</a>
<a href="#">Масло сливочное</a>	2.5	2.5

*Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):*

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	3.1
Жиры, г	4.3
Углеводы, г	16.2
Калорийность, ккал	116
В1, мг	0.05
В2, мг	0.07
С, мг	0.1
Са, мг	61.49
Fe, мг	0.39

*Рекомендуемый выход блюда для кормления детей за 1 прием пищи (грамм):*

Количество часов содержания детей в ДОУ	Дети 1-3 лет (ясли)	Дети 3-7 лет (детский сад)
8-10 часов	150/4	200/5

12 часов	150/4	200/5
24 часа	150/4	200/5

*Технологическая карта приготовления блюда в ДООУ:*

Технология приготовления
Крупы перебирают, промывают. Рис засыпают в кипящую, подсоленную воду, перемешивают, варят 10-15 мин, заливают горячее кипящее молоко и засыпают пшено, сахар, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Кашу можно готовить на цельном молоке. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

**Результаты органолептической оценки и степени готовности блюда, кулинарного изделия.**

**Бутерброды.**

**Бутерброд с сыром.**

Хлеб и сыр свежие, сыр нарезан ломтиками, соотношение хлеба и сыра выдержано.

**Бутерброд с маслом.**

Хлеб и масло свежие, масло нарезано брусочком, соотношение хлеба и масла выдержано.

### **Салаты.**

#### **Винегрет.**

Овощи нарезаны ломтиками, капуста отжата, лук мелко нарезан, [винегрет](#) полит растительным маслом. Капуста, огурцы хрустящие, картофель, свекла, морковь-мягкие. Умеренно соленый.

#### **Салат «Здоровье»**

Овощи нарезаны ломтиками, мягкие, лук мелко нарезан, полит растительным маслом. Умеренно соленый.

#### **Салат из капусты.**

Овощи нарезаны соломкой, лук мелко нарезан. Заправлен растительным маслом и соком лимона. Умеренно соленый и сладкий.

#### **Салат «Свежесть»**

Морковь натерта на терке, сочная, изюм мягкий, сочный. Умеренно сладкий.

### **Первые блюда.**

#### **Суп овощной.**

В жидкой части супа овощи нарезаны соломкой, мягкие, но не переварены. Соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Умеренно соленый.

#### **Суп картофельный с горохом.**

В жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, мягкие, горох хорошо разварен. Соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Умеренно соленый.

#### **Борщ.**

В жидкой части овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук- соломкой, картофель - брусочками). Свекла и овощи мягкие, капуста упругая. Кисло-сладкий, умеренно соленый. Соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

#### **Щи.**

В жидкой части овощи, сохранившие форму нарезки (капуста, морковь, лук - соломкой, картофель - брусочками). Овощи мягкие, капуста упругая. Кисло-сладкие, умеренно соленые. Соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

#### **Суп-лапша на курином бульоне.**

В жидкой части супа лапша сохранила форму, мягкая, в меру плотная, мясо мягкое, сочное. Соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Умеренно соленая.

#### **Рассольник Ленинградский.**

В жидкой части огурцы без кожицы и семян, нарезаны соломкой, картофель брусочками, коренья соломкой. Крупа хорошо разварена, овощи сочные. Соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Умеренно соленый.

#### **Уха Ростовская.**

В жидкой части супа овощи нарезаны соломкой, мягкие, но не переварены. Картофель, нарезанный кубиками, мягкий. Рыба мягкая, без костей, хорошо проварена. . Соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Умеренно соленая

#### **Суп молочный с макаронными изделиями.**

В жидкой части супа вермишель сохранила форму, мягкая, в меру плотная. . Соблюдается соотношение жидкой и плотной части. Умеренно соленый и сладкий.

#### **Вторые блюда.**

##### **Рыба, тушеная с овощами.**

Целый тушеный кусок рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом. Мягкая консистенция. Умеренно соленая.

##### **Сосиска отварная.**

Сосиска хорошо проварена, в меру плотная, вкус мяса. Умеренно соленая.

##### **Гуляш из мяса птицы.**

Мясо нарезано кубиками, в соусе, мягкое, сочное. Соус однородный, слегка вязкий. Умеренно соленый.

##### **Котлета из мяса птицы.**

Овально-приплюснутой формы, равномерно обжарена с обеих сторон, сочная, пышная, однородная консистенция. Умеренно соленая.



### **Котлета рыбная.**

Овально-приплюснутой формы, равномерно обжарена с обеих сторон, сочная, пышная, однородная консистенция. Умеренно соленая.

### **Плов с мясом птицы.**

Куски курицы обжарены, мягкие, рис рассыпчатый, мягкий. Светло-оранжевый цвет. Умеренно соленый.

### **Гарниры.**

#### **Пюре картофельное.**

Протертая картофельная масса густой, пышной, однородной консистенции. Умеренно соленая.

#### **Макароны (вермишель) отварные.**

Макароны сохранили форму, легко отделяются друг от друга, мягкие, в меру плотные. Умеренно соленые.

#### **Пюре гороховое.**

Пюре однородной консистенции, полито маслом, умеренно соленое.

#### **Каша гречневая рассыпчатая.**

Зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохранена форма и упругость. Зерна крупы разделяются. Каша полита маслом (и посыпана сахаром) .Умеренно соленая.

#### **Каша молочная «Дружба»**

Зерна круп набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом. Однородная, вязкая консистенция. Умеренно соленая и сладкая.

### **Третьи блюда.**

#### **Чай с лимоном.**

Золотисто-коричневый цвет, в стакане плавает кусок лимона. Умеренно сладкий.

#### **Компот из яблок.**

Яблоки мягкие, но сохранили форму и залиты прозрачным компотом. Умеренно сладкий.

#### **Какао с молоком.**

Светло-шоколадный цвет, умеренно сладкое.

#### **Кисель.**

Кисель прозрачный, без пленки на поверхности, однородной консистенции, средней густоты, слегка желеобразный. Умеренно сладкий.

## **Суп пшенный с мясом (кулеш) №631**

---

Наименование блюда: Суп пшенный с мясом (кулеш)

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №631

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<a href="#">Крупа пшенная</a>	10	10
<a href="#">Лук репчатый</a>	<a href="#">Питание*</a>	<a href="#">Питание*</a>
<a href="#">Жир-сырец свиной</a>	1	1
<a href="#">Бульон №151</a>	-	95
или <a href="#">Вода</a>	95	95
<a href="#">Говядина</a>	<a href="#">Питание*</a>	<a href="#">Питание*</a>

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Потери питательных веществ продуктов при обработке, %
Белки, г	5.66	0
Жиры, г	2.89	0
Углеводы, г	1.28	0
Калорийность, ккал	80.19	0
В1, мг	0.0678	0
В2, мг	0.0614	0
С, мг	1.7803	0
Са, мг	10.9116	0
Fe, мг	1.1884	0

Рекомендуемый выход блюда для кормления за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся / Количество часов содержания детей в ДОУ	8-10 часов	12 часов	24 часа
Дети 1-3 лет	200	200	200

Дети 3-7 лет	250	250	250
Учащиеся 7-10 лет	250		
Учащиеся 11-18 лет	300		
Взрослые	300		

*Технологическая карта приготовления блюда в столовой (кафе), организации питания:*

Технология приготовления
Нарезанный кубиками жир-сырец поджаривают с рубленным репчатым луком до золотистого цвета. В кипящий бульон или воду кладут промытое пшено и варят. За 5-10 мин до готовности крупы добавляют жир с луком, соль, специи. При отпуске в суп кладут мясо.

Новые рекомендации Роспотребнадзора для работы детского сада после пандемии 27 мая 2020 79214 Сохранить себе: Полезно17 Средний балл: 0 из 5 Роспотребнадзор разъяснил, как организовать работу детского сада после выхода из режима самоизоляции. Работать, как прежде, детские сады не смогут. В списке ограничений: допускать детей только после измерения температуры, выдавать работникам маски и перчатки, приобретать дозаторы с антисептиками для рук. В статье – рекомендации, которым надо следовать, чтобы не допустить повторное распространение коронавирусной инфекции. Детские сады должны начать работу на втором этапе выхода из режима самоизоляции. Этапы снятия ограничений каждый регион определит самостоятельно по ситуации. Если ваш детский сад находится в эпидемиологически стабильном регионе, это значит, что в мае вы можете вернуться к работе. При этом риск распространения коронавируса сохраняется. Чтобы его снизить, Роспотребнадзор направил рекомендации, как организовать работу (письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24). Рекомендации описывают требования к помещениям детского сада, работе с детьми и сотрудниками и организации воспитательно-образовательной деятельности. Провести генеральную уборку Перед тем как детский сад начнет работать, проведите генеральную уборку помещений. Используйте для этого дезинфицирующие средства (п. 1). Если детский сад во время режима самоизоляции работал, глобальную дезинфекцию проводить не надо, но качество текущей уборки нужно усилить. Во время динамических пауз в групповых помещениях необходимо дезинфицировать рабочие поверхности, полы, дверные ручки и мебель (п. 11). После уборки помещения нужно проветривать и обеззараживать бактерицидными установками (п. 13, 12). После каждого приема пищи – обрабатывать столы дезсредствами (п. 10). Также можно увеличить частоту проведения генеральной уборки. Распорядитесь проводить ее, например, один раз в неделю. Вывесите в каждом помещении памятки по уборке или выдайте их на руки уборщицам. Организовать усиленный утренний фильтр Утренний фильтр нужно организовать для работников, детей и их родителей. Измерять температуру и проверять на инфекционные заболевания медработник должен прямо на входе (п. 6). Чтобы не создавать толпу, регламентируйте, когда какие группы должны приходить в детский сад. Также предусмотрите помещение, в котором будете содержать детей, у которых есть признаки болезни (п. 9). Ограничить контакты воспитанников из разных дежурных групп Чтобы дети как можно меньше контактировали друг с другом,

запретите проводить занятия в общих помещениях, например, в музыкальном и физкультурном залах. Если позволяют погодные условия, занятия лучше проводить на улице, а в остальных случаях – в группах. Также нельзя объединять воспитанников в вечернюю дежурную группу (п. 4). Проводить занятия на открытом воздухе Поручите педагогам пересмотреть программу занятий. Необходимо сделать так, чтобы их максимальное количество можно было провести на свежем воздухе. Если позволяют погодные условия, например, заниматься физкультурой, рисовать, лепить дети могут на участке (п. 10). Увеличить расстояние между воспитанниками в группе Когда будете проводить с детьми образовательные занятия, рассаживайте их так, чтобы расстояние между ними было 1,5 метра. Во время лепки, рисования и других занятий, для которых нужен стол, следите, чтобы за ним сидел только один ребенок. Исключить массовые мероприятия Запрет на массовые мероприятия ввели еще в марте, но, чтобы снизить риск распространения коронавируса, Роспотребнадзор в своем письме от 8 мая этот запрет продлил. Поэтому, если вы запланировали концерты, отмените их. Общесадовские мероприятия проведите по группам, а выпускной – дистанционно (п. 5). Развесить антисептики для рук Поручите заместителю по АХР вывесить в детском саду дозаторы с антисептиком для рук. Они должны быть на видном месте при входе в здание и рядом с мылом в санузлах. В остальных помещениях дозаторы можно расставить по своему усмотрению. Около каждого антисептика должна быть наклейка с инструкцией по использованию. Также распорядитесь, чтобы заместитель по АХР контролировал их наполняемость (п. 7), а также следил за наличием мыла и туалетной бумаги в санузлах (п. 14). Усилить меры гигиены на пищеблоке Введите дополнительные меры безопасности на пищеблоке. После рабочей смены помещение пищеблока необходимо дезинфицировать. Повара во время приготовления пищи должны носить маски и перчатки. Столовую посуду и приборы после каждого использования нужно помещать в дезинфицирующий раствор (п. 11, 12). Усилить гигиеническое воспитание Попросите воспитателей тщательнее следить за гигиеной детей. Пусть запланируют занятия, на которых будут рассказывать воспитанникам о правилах личной гигиены и поведения в условиях, когда повышен риск заразиться инфекцией. Старшему воспитателю поручите организовать для родителей просветительские занятия на эту тему. Проводить их лучше дистанционно (п. 15).

Источник: <https://www.resobr.ru/news/61067-novye-rekomendatsii-rospotrebnadzora-dlya-raboty-detskogo-sada-posle-pandemii>

Любое использование материалов допускается только при наличии гиперссылки.

## Технологическая карта на блины

Технологическая карта на блинчики может выглядеть следующим образом:

П/ф Тесто для блинов

Закладка сырья гр. на 1 кг

№ Наименование продуктов

брутто нетто

1	Яйцо куриное	43	43
2	Соль Экстра	5	5
3	Сахар	33	33
4	Сода пищевая	1	1
5	Молоко сухое	65	64
6	Мука пшеничная в/с	253	250
7	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	87	86
8	Вода*	543	
9	Масса п/ф	1030	1025
10	Выход		

Технология приготовления:

В ёмкости для взбивания соединить яйцо, соль, сахар, перемешать, добавить сухое молоко, муку, соду, 1/2 массы воды и взбить до получения однородной массы, в которую постепенно вливают теплую воду (температура 20-30\*С) при непрерывном помешивании, хорошо вымешивают, добавляют масло подсолнечное, еще раз хорошо вымешивают.

Блинчики выпекают на разогретой сковороде, диаметром 24 см.

Технологическая карта №

Наименование изделия: Суп картофельный на мясном бульоне

Номер рецептуры 77. Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с.

Наименование продуктов, полуфабрикатов Масса, г брутто нетто Картофель 600 450 Морковь 50 40 Лук репчатый 48 40 Масло растительное 10 10 Бульон или вода 700 700 Выход - 1000  
Химический состав данного блюда на 1000 г.

Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)  
Б в т.ч. животные Ж У С В1 В2 Са Fe 9,37 0,00 11,32 66,54 405,00 48,00 0,52 0,32 103,40 4,68

Технология приготовления В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, нарезанные кубиками

Консистенция: картофель, коренья плотной части

Цвет: супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый

Вкус: картофеля, припущенных овощей, умеренно соленый Запах: овощей входящих в состав супа

Технологическая карта № Наименование изделия: Суп-пюре с мясом

Номер рецептуры 100.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 584 с.

Наименование продуктов, полуфабрикатов Масса, г брутто нетто Морковь 400 320 Лук репчатый 24 20 Мука пшеничная 20 2 0 Масло сливочное 20 20 Молоко 300 300 Сахар 5 5 Бульон или вода 550 550 Выход - 1000 Химический состав данного блюда на 1000 г.

Пищевые вещества (г) Энергетическая ценность (ккал) Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)  
Б в т.ч. животные Ж У С В1 В2 Са Fe 14,49 8,33 21,72 58,38 487,00 8,76 0,30 0,61 490,80 3,20

Технология приготовления 39 Морковь и лук нарезают соломкой, припускают в небольшом количестве воды до готовности и протирают. Затем соединяют с белым соусом, разводят бульоном или водой, доводят до кипения. Готовый суп заправляют горячим кипяченым молоком и прокипяченным сливочным маслом. Выход порции определяется возрастной группой.  
Требования к качеству

Внешний вид: однородная масса с гладкой поверхностью

Консистенция: полужидкая, однородная, нежная

Цвет: белый с золотистым оттенком Вкус: моркови, сливочного масла, молока

Запах: продуктов входящих в суп-пюре



## РЕЦЕПТУРА каша пшеничная рассыпчатая

Наименование сырья порция

Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
пшено	58,2	58,2	51,8	51,8	77,6
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7
<b>ВЫХОД:</b>	150	180	200		

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Крупы засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

### ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

Органолептические показатели качества:

Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо разваренные, хорошо отделяются друг от друга

Консистенция: мягкая, рассыпчатая

Цвет: пшеничной – желтовато-серый

Вкус: умеренно соленый

Запах: каши из данного вида крупы с маслом

### ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Блюдо	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
пшеничная	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A				
150	6,60	5,72	37,88	229,50	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0,00	21,00	
180	7,92	6,86	45,45	275,40	19,96	56,81	161,32	1,85	0,20	0,00	25,20	
200	8,80	7,62	50,50	306,00	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0,00	28	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390167

Владелец Воронина Александра Владиславовна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025