

## Организация питания

Рациональное питание оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка.

В нашем детском саду врачом-нутрициологом разработано десятидневное меню, в соответствии с правилами СанПиН об организации общественного питания населения. В разделе VIII этого документа прописаны основные принципы организации питания детей. Калорийность меню должна соответствовать энергозатратам детей. Все питательные вещества должны быть сбалансированы.

Образец меню на 1 день



Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО «LEGACY»  
/Зироян А.Г. /

## Меню (10 день)

### Завтрак:

Омлет	100 гр
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10.гр
Чай	200 гр

### 2й завтрак:

Фрукты сезонные	120 гр
Вода питьевая	200 гр

### Обед:

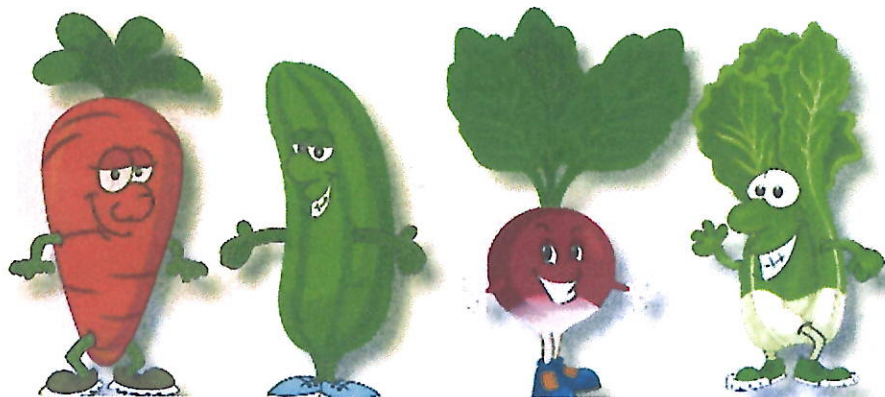
Нарезка овощная с авокадо	60 гр
Суп овощной	200 гр
Плов с курицей	190 гр
Напиток вишневый	200 гр
Хлеб	30 гр

### Полдник:

Творожок детский	100 гр
Пряник	50 гр

### Ужин:

Бургеры из говядины с картофельными дольками	140/70 гр
Чай с цитрусом	200 гр
Хлеб	30 гр



**Технологическая карта №****Наименование изделия: Омлет запеченный****Номер рецептуры: №215****Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
			1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	80	100	80	100
Яйца	1,5 шт	1,8 шт	60	75
Молоко	23	28	23	28
Масса омлетной смеси			83	103
Масло сливочное	4	5	4	5
Масса готового омлета			80	100
Масло сливочное	5	5	5	5
<b>Выход:</b>			<b>85</b>	<b>105</b>

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
7,52	13,46	1,57	157	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
9,28	18,03	1,86	193	77,5	1,90	0,06	0,38	0,18

**Технология приготовления:** к обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, вываливают на смоченный маслом противень слоем толщиной не более 2,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест

**Консистенция:** однородная, сочная

**Вкус:** свежих запеченных яиц, молока, сливочного масла

**Запах:** свежих запеченных яиц, сливочного масла

**Технологическая карта №****Наименование изделия:** Бутерброд с маслом и сыром**Номер рецептуры:** №3**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	34	55	34	55
Сыр российский	9,5	10,6	9	10
или голландский	9,7	10,8	9	10
или костромской	9,3	10,4	9	10
Масло сливочное	5	5	5	5
Хлеб пшеничный	20	40	20	40
<b>Выход:</b>			<b>34</b>	<b>55</b>

*Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
2,81	4,49	10,98	100,3	82,39	0,53	0,03	0,04	0,06
6,45	7,27	17,77	162,25	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10

**Технология приготовления:** Ломтики хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.**Требования к качеству:****Внешний вид:** ровные ломтики хлеба, намазанные маслом, сверху сыр, прямоугольной или треугольной формы**Консистенция:** мягкая**Цвет:** сыра и хлеба**Вкус:** сыра и хлеба**Запах:** свойственный продуктам, входящим в блюдо



**Технологическая карта №****Наименование изделия: Чай****Номер рецептуры: №391****Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г	брутто, г	нетто, г	нетто, г
	20	30	20	30
Чай высшего сорта	0,2	0,3	0,2	0,3
Вода	22	32	22	32
Выход:			20	30

*Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,04	0,01	0,008	0,28	1,92	0,16	0,0002	0,002	0,02
0,06	0,05	0,012	0,42	2,28	0,24	0,0003	0,003	0,03

**Технология приготовления:** чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объема чайника. Настаивают 5-10 минут, и доливают кипятком.

**Требования к качеству:*****Внешний вид:*** жидкость – золотисто-коричневого цвета***Консистенция:*** жидкая***Цвет:*** золотисто-коричневый***Вкус:*** чуть терпкий***Запах:*** свойственный чаю

Наименование учреждения

Утверждаю для применения

заведующая детским садом

Технологическая карта №

Наименование изделия: **Плоды и ягоды свежие**

Номер рецептуры: **№368**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	1 порция
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	140	100
или груши	111	100
или бананы	167	100
или виноград	104	100
или апельсин	140	100
или мандарин	135	100
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

*Химический состав данного блюда*

	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
	белк и, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
Яблоки	0,40	0,40	9,80	44	16,0	2,20	0,03	0,02	10,00
Груши	0,40	0,30	10,30	46	19,0	2,30	0,03	0,03	5,00
Бананы	1,50	0,50	21,00	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,00
Виноград	0,60	0,60	15,40	69	30,0	0,60	0,03	0,02	6,00
Апельсин	0,60	0,14	15,00	66	24,0	0,24	0,03	0,02	40,00
Мандарин	0,56	0,14	15,20	64	24,8	0,10	0,04	0,02	26,60

**Технология приготовления:** Плоды перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают, пропитывают водой. Подают на десертной тарелке.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** целые плоды или ягоды

**Консистенция:** соответствующая виду плодов или ягод

**Цвет:** соответствующий виду плодов или ягод

**Вкус:** соответствующий виду плодов или ягод

**Запах:** соответствующий виду плодов или ягод

ПОДПИСИ

ЗАВЕДУЮЩАЯ ДЕТСКИМ САДОМ  
СТАРШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА  
ПОВАР

**Технологическая карта № 90****Наименование изделия:** Салат из свежих овощей с авакадо**Номер рецептуры:** №15**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	40	60	40	60
Помидоры свежие	21	31	18	27
Огурцы свежие	25	37	20	30
Авакадо	18	20	18	20
Масло растительное	2	3	2	3
<b>Выход:</b>			<b>40</b>	<b>60</b>

*Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,38	2,45	1,23	28,56	10,70	0,30	0,01	0,01	7,6
0,57	3,68	1,84	42,84	16,06	0,45	0,02	0,02	11,4

**Технология приготовления:** подготовленные свежие помидоры, свежие огурцы и очищенные авакадо нарезают тонкими ломтиками. Нарезанные овощи заправляют солью, растительным маслом.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** овощи нарезаны тонкими ломтиками, заправлены растительным маслом

**Консистенция:** упругая

**Цвет:** помидоров – красный, огурцов – белый с зеленой каймой, авакадо - зеленый

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в блюдо

**Запах:** свежих помидоров и огурцов в сочетании с растительным маслом



## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №000002302

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами, 200**

Номер рецептуры: 02043

Наименование сборника рецептов: Техничко-технологическая карта на изготовление кулинарной продукции для организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная 1класса	62,50	50,00	6 250	5 000
Масло сливочное 1/200гр*	2,50	2,50	250	250
Вода	225,00	225,00	22 500	22 500
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия *	0,50	0,50	50	50
Сметана 15%*	5,00	5,00	500	500
Томат-паста ДП*	2,00	2,00	200	200
Морковь свежая	12,50	12,50	1 250	1 250
Лук репчатый свежий	5,00	5,00	500	500
Картофель свежий	25,00	25,00	2 500	2 500
Коренья петрушки сушеные*	0,38	0,38	38	38
Лук зеленый	3,50	2,50	300	200
Выход:	-	200	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г.):	4,63
Жиры (г.):	9,15
Углеводы (г.):	6,28
Эн. ценность (ккал):	141,00
А (мг):	0,03
В2 (мг):	0,18
Е (мг):	0,23

Са (мг):	44,10
Mg (мг):	32,90
Fe (мг):	5,25
С (мг):	15,60
В1 (мг):	0,13
РР (мг):	
Фосфор (мг):	144,00

### Технология приготовления:

Технология приготовления: очищенные овощи, лук зеленый промывают проточной водой в течение 5 минут. Капусту белокочанную свежую нарезают тонкой соломкой. Картофель свежий очищенный нарезают тонкими дольками. Морковь, лук репчатый нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин, затем добавляют томат-пасту и припускают еще 5-7 мин. В кипящую воду закладывают нарезанную капусту, доводят до кипения, добавляют картофель и варят в течение 10-15 мин. Затем закладывают припущенные коренья, соль и варят до готовности. Готовые щи заправляют прокипяченной сметаной, мелко шинкованным луком зеленым и вновь доводят их до кипения.

Температура подачи: 70±5°C.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №000005497

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Плов из птицы (индейка), 180**

Номер рецептуры: 492

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
П/ф из птицы (индейка) бескостные (филе грудки)	129,00	87,80	12 900	8 780
Масло растительное	6,00	6,00	600	600
Томат-паста ДП*	1,44	1,44	144	144
Крупа рисовая	42,10	42,10	4 210	4 210
Морковь свежая	12,00	9,36	1200	936
Лук репчатый свежий	10,80	9,36	1080	936
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия *	1,08	1,08	108	108
Выход:	-	180	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г.):	25,70	Са (мг):	21,62
Жиры (г.):	13,10	Mg (мг):	56,07
Углеводы (г.):	38,00	Fe (мг):	1,56
Эн. ценность (ккал):	379,80	С (мг):	2,38
А (мг):	0,02	В1 (мг):	0,10
В2 (мг):	0,22	РР (мг):	
Е (мг):	3,41	Фосфор (мг):	271,80

### Технология приготовления:

Технология приготовления: птицу или окорочка рубят на кускизапекают с двух сторон до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатную пасту, заливают горячей водой и дают закипеть. Затем кладут рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 минут в жарочный шкаф.

Температура подачи: 65+-5 С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

### Технологическая карта

Технологическая карта № 160231  
 Наименование изделия: **Напиток вишневый**

Номер рецептуры: № 702; 160231

Наименование сборника рецептов: Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.; ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Повидло вишня (или джем, или варенье)	12	12
Сахар-песок	3	3
Вода	95	95
<b>Выход:</b>		<b>100</b>

**Химический состав данного блюда: 100гр**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,00	0,00	10,32	41,25	0

#### Технология приготовления:

Повидло (джем, варенье) разбавляют горячей водой, доводят до кипения, а при использовании варенья протирают плоды или ягоды (если варенье с косточками-косточки удаляют). Добавляют сахар, доводят до кипения 90-110°C и проваривают в течение 10 мин. Затем охлаждают до температуры подачи. Допускается отпускать вместе с ягодами.

**Температура подачи:** не ниже +15°C

**Срок реализации:** не более 2-х часов с момента приготовления

**Технолог** \_\_\_\_\_

## Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) №000002640

Наименование кулинарного изделия (блюда): Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для детского питания, 30

Номер рецептуры: 13002

Наименование сборника рецептов: Техничко-технологическая карта на изготовление кулинарной продукции для организации питания обучающихся, воспитанников образовательных учреждений

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Хлеб пшеничный 1с обогащенный ДП подовый в нарезке 0,40	30,00	30,00	3 000	3 000
Выход:	-	30	-	-

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г.):	2,32	Ca (мг):	44,40
Жиры (г.):	0,78	Mg (мг):	4,80
Углеводы (г.):	15,90	Fe (мг):	0,72
Эн. ценность (ккал):	81,70	C (мг):	
A (мг):		B1 (мг):	0,11
B2 (мг):	0,06	PP (мг):	
E (мг):	0,45	Фосфор (мг):	25,50

### Технология приготовления:

Способ употребления: нарезанный хлеб, вынимают из пакетов, выкладывают в промаркированные емкости, нарезанный хлеб накрывают, чтобы он не заветривался и не черствел.

Температура подачи: 20±5°C.

Срок реализации: не более 1-го часа с момента вскрытия упаковки

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

**Технологическая карта №****Наименование изделия: Творожок детский****Номер рецептуры: №401****Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
			детский1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	100	100	100	100
Творожок	100	100	100	100
<b>Выход:</b>			<b>100</b>	<b>100</b>

*Химический состав данного блюда*

	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
Творог	4,35	3,75	6,0	75	180,0	0,15	0,06	0,26	1,05
	5,22	4,5	7,2	90	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26
	5,22	4,50	7,56	92	232,0	0,18	0,04	0,23	0,54

**Технология приготовления:** Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.**Требования к качеству:*****Внешний вид:*** стакан с густым содержимым белого цвета***Консистенция:*** сметанообразная***Цвет:*** белого***Вкус:*** молочно -кислый***Запах:*** кисломолочных продуктов



**Технологическая карта №****Наименование изделия:** Бургер из говядины**Номер рецептуры:** №282**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	60	70	60	70
Говядина	60	70	44	52
Хлеб пшеничный	11	12	1	12
Молоко или вода	14	15	14	15
Масса п/ф-та			74	87
Масло сливочное	4	5	4	5
Масса запеченных котлет			60	70
Масло сливочное			5	5
<b>Выход с маслом:</b>			<b>65</b>	<b>75</b>

**Химический состав данного блюда**

Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	-
11,92	8,80	11,64	173	14,0	1,18	0,07	0,11	-

**Технология приготовления:** из котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, толщиной 2-2,5 см. Подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, запекают при температуре 180-200 °С до готовности 12-15 минут.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая, полита маслом.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки -коричневый, на разрезе светло-серый.

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в блюдо

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в блюдо

**Технологическая карта №****Наименование изделия:** Чай с лимоном**Номер рецептуры:** №393**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	брутто, г		нетто, г	
	150	180	150	180
Чай заварка	20	30	20	30
Сахар	7	10	7	10
Лимон	4	3,5	3,5	7
Вода	130	130	130	150
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>180</b>

*Химический состав данного блюда*

Пищевые вещества				Минер, вещества, мг		Витамины, мг		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
0,07	0,01	7,10	29	9,4	0,21	-	-	1,42
0,12	0,02	10,20	41	12,8	0,32	-	-	2,83

**Технология приготовления:** предварительно промытый теплой водой лимон ошпаривают кипятком в течении 1-2 мин. Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром непосредственно перед отпуском.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид :** жидкость золотисто – коричневого цвета, налита в стакан, где плавает кружочек лимона

**Консистенция :** жидкая

**Цвет:** золотисто - коричневый

**Вкус:** сладкий с привкусом лимона

**Запах:** свойственный чаю и лимону