

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 200Наименование блюда
Источник рецептурыКапуста тушеная
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. КоровкаКод по ОКУД
№ рецептуры

200

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	кг	0,19	0,162
Морковь	кг	0,025	0,025
Лук	кг	0,02	0,02
Томатная паста	кг	0,005	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,003	0,003
Масло подсолнечное	кг	0,005	0,005
Мука пшеничная 1 сорта	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		200	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: очищенные овощи промывают в проточной воде, нарезанную соломкой капусту белокочанную свежую кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), масло сливочное, томат-пасту, припущенную в небольшом количестве воды в течение 5-7 мин, и тушат при периодическом помешивании до полуготовности. Если капуста свежая горчит, ее перед тушением бланшируют в течение 3-5 мин.
Температура подачи: 65±5°С.
Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	213	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	49
Белки (г)	1	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	21
Жиры (г)	5	ВитаминС (г)	10	Фосфор (г)	41
Углеводы (г)	6	ВитаминРР (г)	1	Железо (г)	1
Витамина А (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 318Наименование блюда
Источник рецептурыКартофель отварной
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

318

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,15 (кг)	0,15
Масло сливочное	кг	-	0,005
Соль поваренная пищевая	кг	0,0002	0,0002
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: картофель промывают проточной водой, заливают кипятком и проваривают 5-7 минут, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 минут до готовности.

Температура подачи: 65±5°С.

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

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	146	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	15
Белки (г)	4	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	33
Жиры (г)	8	ВитаминС (г)	31	Фосфор (г)	84
Углеводы (г)	24	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	1
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 321Наименование блюда
Источник рецептурыПюре картофельное
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

321

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Картофель	кг	0,142 (кг)	0,142
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	кг	0,039	0,039
Масло сливочное	кг	0,005	0,00525
Соль поваренная пищевая	кг	0,0008	0,0008
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: картофель промывают проточной водой, заливают кипятком и проваривают 5-7 минут, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 минут до готовности. Затем сливают воду, картофель подсушивают, горячий картофель пропускают через протирачную машину, добавляют в 2-3 приема кипяченое молоко, прокипяченное масло сливочное и тщательно перемешивают.

Температура подачи: 65±5°С.

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

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	282	ВитаминВ1 (г)		Кальций (г)	23
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Магний (г)	49
Жиры (г)	13	ВитаминС (г)	46	Фосфор (г)	126
Углеводы (г)	36	ВитаминРР (г)	4	Железо (г)	2
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)			

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 204Наименование блюда
Источник рецептурыМакаронные изделия отварные с маслом
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

204

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Макароны	кг	0,04	0,04
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,005	0,005
Выход готового блюда		150	

Технология приготовления и оформления блюда:

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего их масса увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта). Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3 -1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид: макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга
Консистенция: мягкая, упругая, в меру плотная
Цвет: белый с кремовым оттенком
Вкус: свойственный отварным макаронам, умеренно соленый
Запах: отварных макаронных изделий

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	213	ВитаминВ1 (г)		Натрий (г)	
Белки (г)	5	ВитаминВ2 (г)		Кальций (г)	3
Жиры (г)	9	ВитаминС (г)		Магний (г)	5
Углеводы (г)	30	ВитаминРР (г)	3	Фосфор (г)	21
ВитаминА (г)		ВитаминЕ (г)		Железо (г)	5

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 168Наименование блюда
Источник рецептурыКаша гречневая рассыпчатая
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт,

Код по ОКУД

№ рецептуры

168

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Крупа гречневая	кг	0,045	0,045
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,008	0,008
Выход готового блюда		135	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу гречневую перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

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

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	149	ВитаминВ1 (г)		Магний (г)	120
Белки (г)	8	ВитаминВ2 (г)		Фосфор (г)	179
Жиры (г)	8	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	4
Углеводы (г)	30	ВитаминЕ (г)			
ВитаминА (г)		Кальций (г)	17		

Утверждаю:

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 168Наименование блюда
Источник рецептурыРис отварной
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания
детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и
Т.В. Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт,Код по ОКУД
№ рецептуры

168

Состав:

Наименование продуктов		Брутто	Нетто
Рис	кг	0,045	0,045
Соль поваренная пищевая	кг	0,001	0,001
Масло сливочное	кг	0,01	0,01
Выход готового блюда		135	

Технология приготовления и оформления блюда:

Технология приготовления: крупу перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Добавляют масло сливочное. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При варке в наплитной посуде кашу для упревания следует поставить в жарочный шкаф или оставить на плите при минимальном нагреве. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

Температура подачи: 65±5° С.

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

Сведения о пищевой ценности блюда:

Калорийность (Ккал)	222	ВитаминВ1 (г)		Магний (г)	133
Белки (г)	8	ВитаминВ2 (г)		Фосфор (г)	199
Жиры (г)	8	ВитаминРР (г)	2	Железо (г)	4
Углеводы (г)	37	ВитаминЕ (г)			
ВитаминА (г)		Кальций (г)	19		

Утверждаю: