

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад № 13»

Ю.Е. Рогозина

Приказ № 01-20/149 от 05.10.2021 г.



10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников

МДОУ «Детский сад № 13»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С, мг
				Б, г	Ж, г	У, г		
1 день (понедельник)								
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая 200гр.								
32-2010	Крупа пшено	22	22	2,1	0,6	12,3	62,6	0
	Молоко	108	108	3,2	2,8	5,2	58	1,4
	Вода	72	72					
	Масло сливочное	2	2	0	1,5	0	13,2	
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
				5	5	22	150	1
Чай с сахаром 200гр.								
№96-2010	Чай	0,4	0,4					
	Вода	136	136					
	Сахар-песок	10	10			10	40	0
				0	0	10	40	
Кондитерские изделия * 20гр								
	Вафли	20	20	0,6	0,7	15	105,2	
Всего на завтрак								
2 завтрак								
	Сок фруктовый	75	75	0,4	0,1	7,6	34	1,5
Обед								
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) и мясом, хлеб ржаной (200гр./15, 38гр.)								
№17-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	67,5	50	1	0,25	8,25	37,5	10
	или картофель с 01.11 по 31.12.	72,5	50	1	0,25	8,25	37,5	10
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	77,5	50	1	0,25	8,25	37,5	10
	или картофель с 01.03 до нового ур.	82,5	50	1	0,25	8,25	37,5	10
	или картофель молодой	62,5	50	1	0,25	8,25	37,5	10
	Горох лущеный	20,3	20	4,5	0,25	9,5	60	0
№10-2010	Морковь до 01.01.	15,0	12,5	0,25		0,75	5	0,75
	или морковь с 01.01.	17,5	12,5	0,25		0,75	5	0,75
	Лук репчатый	12,5	10	0,25		0,75	5	1,0
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4	0	54,5	0
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Вода	175	175					
				11	7	19	185	12
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	29,6	0
				13	7	32		12
Капуста тушеная 135гр								
№82-2010	Капуста свежая белокочанная	172,8	138	2,8	0,1	7,3	43	70
	Морковь до 01.01	25,0	20			0,1	1	
	Морковь с 01.01	25,5	20,4			0,1	1	
	Лук репчатый	6	4,8	0,13		0,4	3	0,54
	Масло сливочное	3,4	3,4		2,0	0,1	18	
	Масло растительное	2,7	2,7		2,4		21	
	Томат-паста	3,2	3,24	0,1		0,7	3	1,5
	Соль	1,2	1,2	0	0,0	0	0	0
	Лавровый лист	0,0	0,0					
				3	5	9	90	72
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски 80гр								
№82-2017	Говядина 1 кат.	55	55	10,23	8,8		119,9	0
	Картофель с 01.09 по 31.10.	33,3	25	0,6		4,06	18,75	5
	или картофель с 01.11 по 31.12.	36,7	25	0,6		4,06	18,75	5
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	38,3	25	0,6		4,06	18,75	5
	или картофель с 01.03. до нового ур.	42	25	0,625		4,06	18,75	5
	или картофель молодой	32	25	0,625		4,06	18,75	5
	Лук репчатый	12	10	0,25		0,75	5	1
	Яйца		5	0,67	0,5		8,3	0
	Сухари	5	5	1		0,25	3,5	0
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Масло растительное	6,0	6,0	0	6,0	0	54	
				12,275	15,3	5,06	209,45	6
Компот из смеси сухофруктов 200гр								
№91-2010	Вода	200	200	0		0	0	0
	Чернослив	7	7	0		4	18	0
	Курага	7	7	0		4	18	0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
				0	0	20	84	0
Всего за обед								
Полдник								
Кисломолочный напиток "Снежок" 200 гр.								
	Напиток "Снежок"	214	200	5,4	5	21,6	158	0,6
				5	5	22	158	1
Хлеб пшеничный йодированный 50гр								
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	3,4	0	22,3	105	0
				3	0	22	105	0
	Всего за полдник			9	5	44	263	1
Всего за день								

1 день (понедельник)

Завтрак

Каша молочная пшенная жидкая

(рецептура №32 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Подготовленную крупу заливают кипящей водой на 1 минуту, воду сливают, вновь заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят в течение 2-5 минут, воду сливают. Заливают кипящей водой согласно рецептуре, уменьшив ее количество на 15%, варят до загустения, добавляют кипящее молоко, соль, сахар и продолжают варить, периодически помешивая до загустения каши, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло-желтого до желтого;

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: пшенной каши, сваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, без постороннего привкуса.

Чай с сахаром.

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более $\frac{1}{3}$ объема посуды), настаивают в течение 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. Перед отпуском в посуду с чаем – заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения. Но не кипятят. Норму закладки чая и сахара – песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°C.

До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от золотисто – оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком.

Внешний вид: чай – прозрачный, без чаинок.

Характеристика настоя: прозрачный, яркий, без мутности.

Аромат: свежесваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

Завтрак 2

Сок фруктовый

Температура подачи холодных напитков должна быть не выше 14 градусов и не ниже 7 градусов

Обед

Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) и мясом

(рецептура №17 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Горох лущеный перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 литра на 1 кг) на 3-4 часа, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками, морковь – мелкими кубиками, репчатый лук мелко шинкуют. Нарезанные морковь и лук репчатый пассеруют при температуре 110гр.С до окрашивания масла в оранжевый цвет и золотистой окраски лука репчатого. Подготовленный горох кладут в бульон или воду доводят до кипения, в кипящий бульон или воду добавляют нарезанный картофель, доводят до кипения закладывают пассерованные морковь и лук репчатый и варят суп до готовности, за 5-10 минут до окончания варки супа добавляют соль, лавровый лист.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульон светло-желтый(горчичный), жир на поверхности прозрачный; жир на поверхности желтого цвета; овощей – натуральный;

Внешний вид: нарезка овощей однородная; в жидкой части овощи – сохранившие форму нарезки; горох лущеный разварившийся, на поверхности жир;

Консистенция: овощей – мягкая, сочная, не переварены; горох лущеный пюреобразный, соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: пассерованных овощей, бобовых, приятный

Вкус: в меру соленый, свойственный гороху и компонентам, согласно рецептуры, без постороннего привкуса.

Капуста тушеная

(рецептура №82 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Свежую обработанную капусту нарезают соломкой, морковь нарезают тонкой соломкой или натирают на терке, лук репчатый мелко шинкуют, нарезанные морковь и лук репчатый пассеруют.

Нарезанную капусту кладут в котел слоем 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное масло сливочное и тушат до полуготовности при периодическом помешивании, затем добавляют пассерованные морковь и лук репчатый и тушат до готовности, за 5 минут до окончания тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, добавляют сахар, соль, лавровый лист

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3 - 5 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами, нарезка однородная, аккуратная,

Консистенция: сочная, слабо хрустящая

Запах: тушеной капусты с ароматом овощей и специй

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый, без излишней кислотности и горечи, без постороннего привкуса.

Котлеты мясо-картофельные по хлыновски

(рецептура №82 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2017г)

Подготовленную говядину, сырой очищенный картофель, репчатый лук нарезают, пропускают через мясорубку, добавляют яйца, соль. Массу тщательно перемешивают и формуют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, панируют в сухарях. Затем полуфабрикаты укладывают на противни, смазанные маслом, и доводят до готовности в пароконвектомате при темп. 250-280 гр. С в течение 20-25 минут, во время запекания изделия переворачивают.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет поверхности - светло-коричневый, на разрезе - светло-серый

Внешний вид: форма округло-приплюснутая с заостренным концом, без трещин, заминов

Консистенция: в меру плотная, однородная, сочная, пышная

Запах: запеченного мяса, с легким ароматом отварного картофеля, лука репчатого

Вкус: запеченного мяса с привкусом отварного картофеля, лука репчатого, умеренно соленый

Компот из смеси сухофруктов

(рецептура №91 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленные сушеные плоды и ягоды тщательно промывают в теплой воде, сменяя её несколько раз, затем сортируют по видам, крупные экземпляры плодов нарезают, сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности, соблюдая очередность закладки. Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется настаивать, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом. Отпускают как горячее блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления. Компот можно отпустить как холодное сладкое блюдо.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: жидкой части – от светло- до темно-коричневого с красноватым оттенком в зависимости от плодов или ягод;

Внешний вид: сироп прозрачный, плоды или ягоды целые, сварены до полной готовности, не переварены;

Консистенция: плоды или ягоды мягкие, пропитаны сиропом; соотношение густой и жидкой части соответствует рецептуре;

Запах: вареных плодов;

Вкус: приятный, сладкий или кисло-сладкий, без постороннего привкуса.

Полдник

Кисломолочный напиток «Снежок»

Технология приготовления: из подготовленных пакетов *(или другой потребительской тары) кисломолочные продукты наливают непосредственно в стаканы.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: белый

Внешний вид: однородная непрозрачная масса;

Консистенция: однородная, средней густоты;

Запах: соответствующего кисломолочного напитка, без выраженного аромата кислоты;

Вкус: приятный, соответствующий данному кисломолочному напитку, без лишней кислотности и постороннего привкуса.

Хлеб пшеничный йодированный

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	С	
				Б	Ж	У			
2 день (вторник)									
Завтрак									
Запеканка из творога 200гр									
№46-2010	Творог	150	150	27	13,5	4,5	253,5	0,75	
	Молоко	64	64	1,3	1,5	2,1	27,1	0,3	
	Крупа манная	14	14	1	0,1	5	22,8	0	
	Яйцо	1/4шт	10	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Сахар-песок	14	14	0	0	12,974	51,87	0	
	Масло сливочное	5	5	0,048	3,7	0,078	33,1	0	
				30,318	19,99	25	404	1,062	
Кофейный напиток на молоке 200гр.									
№98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0,09		0,54	2,7	0,05	
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0	
	Вода	82	82						
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2	
				4,49	3,8	17,74	124,7	2,05	
Бутерброд с маслом 40гр									
№1-2017	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0	
	Масло сливочное	8	8	0	5,8	0	52,6	0	
				2	6	16	128	0	
Всего за завтрак									
Обед									
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной 200/15/8 гр, хлеб ржаной 38гр.									
№8-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	100	75	1,50	0,25	12,2	57,5	15	
	или картофель с 01.11 по 31.12.	107,5	75	1,5	0,25	12,2	57,5	15	
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	115,0	75	1,5	0,25	12,2	57,5	15	
	или картофель с 01.03. до нового ур.	125,0	75	1,5	0,25	12,2	57,5	15	
	или картофель молодой	95,0	75	1,5	0,25	12,2	57,5	15	
	Морковь до 01.01	12,5	10	0,25		0,8	2,5	0,5	
	или морковь с 01.01.	13,3	10	0		0,8	2,5	0,5	
	Лук репчатый	6,0	5			0,5	2,5	0,5	
	Крупа перловая	5,0	5	0	0,1	3,3	16,0	0	
	Огурцы соленные	17,5	15,0	0	0,0	0,3	2,5	0,5	
	Вода	176	176						
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2	0	23,0		
	курица	25	25	4,65	4	0	54,5	0	
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18,0	0,032	
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0,0	0	
	Лист лавровый	0,008	0,008						
					7,3	8,805	17,44	176,5	16,532
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,456	11,7	66	0	
				9,788	9,261	29,13	242,5	16,532	
Оладьи из печени с морковью 60гр									
№62-2010	Печень говяжья	75	62,5	11,2	2,3	3,3	79,4	20,7	
	Морковь до 01.01.	14	11	0,15		0,7	3,7	0,6	
	или морковь с 01.01.	14,7	11	0,15		0,7	3,7	0,6	
	Масло сливочное	1,2	1,2		0,9		7,8		
	Мука пшеничная	6	6	0,8	0	4,9	23,1	0	
	Лук репчатый	6,3	5,2	0	0	0,4	2,6	0	
	Яйца		10,5	1,3	1,2	0	16,8	0	
	Соль	0,6	0,6	0	0	0	0	0	
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18		
					13	6	9	149	21
Кукуруза консервированная 40гр									
	Кукуруза	40	40	23,2	0,9		4,5	1,9	
				23,2	0,9		4,5	1,9	
Макаронные изделия отварные 135 гр.									
№75-2010 1528-94	Макаронь	50	50	5,4	0,6	35,3	169,1		
	Масло сливочное	4,7	4,7	0	3,4	0	30,9		
	Соль	2,0	2,0	0	0,0	0	0,0	0	
					5	4,0	35	200,0	0
	Овощной соус 50гр								
	Масло растительное	2,0	2,0	0	2,0	0	18,0		
	Лук репчатый	12,0	10,0	0	0,0	1	4,1	1	
	Соль	2,0	2,0	0	0,0	0	0,0	0	
	Морковь	11,0	10,0	0	0,0	1	3,5	0,5	
	Мука пшеничная	4	4	0,324	0,039	2,8	13	0	
				1	2	4	39	2	
Кисель из протертых ягод 200гр									
№92-2010	Ягоды протертые	20	20	0		0,8	6	3	
	Вода	186	186	0		0	0	0	
	Сахар-песок	6	6	0	0	6	24	0	
	Крахмал картофельный	9	9	0	0	7	28	0	
				0	0	14	58	3	
Всего за обед									
Полдник									
Сдоба обыкновенная 80гр									
№104-2010	Мука пшеничная	41	41	4,4	0,5	28,7	136,9	0	
	Сахар-песок	12,0	12,0	0	0	12	48	0	
	Масло сливочное	4	4		2,88		27,2		
	Масло растительное	4	4	0	4,0	0	35	0	
	Дрожжи прессованные	0,9	0,9	0	0	0,0765	0,981		
	Соль	1	1	0	0	0	0	0	
	Вода или молоко	22,4	22,4	1	1	1	12	0	
	Яйцо		2,4	0	0		4	0	
				5	8	42	264	0	
Молоко кипяченое 200гр									
№102-2010	Молоко	210	210	6	5,2	10	114	2,8	
				6	5,20	10	114	2,80	
Всего за полдник									
Всего за день									

2 день (вторник)

Завтрак 1

Запеканка из творога

(рецептура №46 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

В горячую воду (10 мл на порцию) всыпают манную крупу, помешивая, и проваривают 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250° С до образования на поверхности румяной корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 180-200° С до готовности 15 минут. Готовность определяют по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня. Запеканку нарезают на куски и отпускают порциями.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности – румяный (золотистый), на разрезе – от светло-кремового до кремового;

Внешний вид: порционные куски запеканки – равной формы, поверхностная корочка – гладкая, равномерная по толщине, без разрывов и трещин, высота запеченного изделия равномерная; на разрезе – однородная масса;

Консистенция: мягкая, рыхлая, однородная, сочная, пышная;

Запах: запеченного творога, без постороннего аромата;

Вкус: слегка сладкий, умеренно соленый, запеченного творога, с привкусом молока, без излишней кислотности и постороннего привкуса.

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5см. Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированная.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°С. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Обед

Рассольник ленинградский

(рецептура №8 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду; сырой очищенный картофель нарезают кубиками, морковь кубиками или натирают на терке, лук репчатый мелко шинкуют; нарезанные овощи пассеруют при температуре 110 гр.с до окрашивания масла в оранжевый цвет и золотистой окраски лука репчатого; огурцы соленые с удаленной верхушкой и плодоножкой нарезают мелкой соломкой и припускают в небольшом количестве бульона или воды в течении 15 минут. Подготовленную крупу кладут в кипящий бульон или воду, доводят до кипения, закладывают нарезанный картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук репчатый, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, в конце варки (5-10 минут до готовности) в рассольник добавляют соль, лавровый лист.

Рассольник можно готовить с крупой перловой, пшеничной или овсяной.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульон с кремоватым оттенком, жир на поверхности желтого цвета; овощей - натуральный

Внешний вид: нарезка овощей однородная; в жидкой части овощи - сохранившие форму нарезки; на поверхности жир

Консистенция: овощей - мягкая, сочная, не переваренная; огурцов - слегка хрустящая, крупа хорошо разварившаяся; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей

Запах: огуречного рассола: приятный - овощей и других компонентов, согласно рецептуры

Вкус: в меру острый, в меру соленый с умеренной кислотностью, без постороннего привкуса

Оладьи из печени с морковью

(рецептура №62 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Сырую очищенную морковь нарезают мелкой соломкой или натирают на терке и пассеруют до готовности. Подготовленную печень без пленки и проток пропускают через мясорубку, добавляют

пассерованную морковь, просеянную муку, яйца, соль и вымешивают массу до однородной консистенции. Готовую массу порционируют и разделяют в виде лепешек, которые укладывают на противни, смазанные маслом, и доводят до готовности в жарочном шкафу в течении 20-25 минут, во время запекания изделия переворачивают.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности - темно-коричневый, на разрезе - коричневый с вкраплениями пассерованной моркови, без комочков заварившейся муки;

Внешний вид: форма оладий овальная или круглая, на поверхности мягкая, едва заметная корочка, без трещин

Консистенция: мягкая, однородная, сочная, не сухая

Запах: рубленого изделия из печени, с ароматом пассерованной моркови

Вкус: рубленого изделия из печени с привкусом пассерованной моркови, без привкуса муки и постолронного привкуса, в меру соленый.

Кукуруза консервированная

Кукурузу консервированную, перед использованием проваривают в консервированном отваре в течении 3-5 минут, отвар сливают, кукурузу охлаждают до температуры 89-10 градусов.

Макаронные изделия отварные.

(рецептура №75 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды. Макароны до готовности варят в течение 20-30 минут. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта. Сваренные макаронные изделия откидывают, дают полностью стечь отвару 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 сливочного масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Отпускают как гарнир к горячим блюдам. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°C. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от белого до светло-кремового;

Внешний вид: варённые макаронные изделия, сохранившие форму, легко разделяются, заправлены маслом сливочным;

Консистенция: мягкая, но упругая;

Запах: вареных макаронных изделий с ароматом масла сливочного;

Вкус: варёных макаронных изделий с привкусом масла сливочного, умеренно солёный, без постороннего привкуса.

Соус овощной

(рецептура №528 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 1994г)

Пассерованные с маслом морковь, лук и муку разводят водой и проваривают.

Кисель из протертых ягод

(рецептура №92 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Протертые ягоды заливают горячей водой проваривают при слабом кипении в течении 10-15 минут и процеживают. В полученный отвар (часть его охлаждают и используют для разведения крахмала) добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения. Крахмал подготавливают следующим образом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара)

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: в зависимости от используемых плодов и ягод

Внешний вид: Кисель прозрачный без комочков заварившегося крахмала и пленки на поверхности

Консистенция: Однородная, средней густоты, слегка желеобразная

Запах: Свежих плодов или ягод

Вкус: Натурального фруктового сока, кисло-сладкий, без излишней кислотности и постороннего привкуса

Полдник

Сдоба обыкновенная

(рецептура №104 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Дрожжевое тесто готовят опарным способом, делят на куски,

Прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают маслом сливочным, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине. После этого рулет нарезают на длине ножом на две части, для одинарной плюшки. При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны и по концам сворачивают в виде кренделя. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают 0, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные маслом растительным, ставят в теплое место для расстойки на 50-80 минут за 15-20 минут до конца расстойки поверхность смазывают смесью яиц и воды (соотношение 1:0,3), выпекают изделия в течение 12-16 минут при температуре 200 - 220 градусов С.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности от светло - коричневого, равномерный, в местах надрезов и складок более светлый, в разрезе светло - кремовый

Внешний вид: форма разнообразная с четко выраженным рисунком, без боковых притисков, поверхность глянцевая

Состояние основы: эластичная, упругая, пышная, с равномерно развитой пористостью, мякиш хорошо пропечен

Запах: свежесыпеченного изделия из дрожжевого теста, без постороннего прикуса
Вкус: свежесыпеченного изделия из дрожжевого теста, без постороннего привкуса

Молоко кипяченое

(рецептура №104 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления блюда: Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении молока составляют 5%

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Белый

Внешний вид: Без пленки на поверхности

Консистенция: Жидкая, однородная

Запах: Молока кипяченого

Вкус: Молока кипяченого, приятный, без постороннего привкуса

№ рац.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		
3 день(среда)								
Завтрак								
Каша молочная рисовая 200гр								
№33-2010	Крупа рисовая	26	26	1,8	0,2	19,2	86	0
	Молоко	108	108	3,2	2,8	5,2	58	1,4
	Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,026	13,22	
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Сахар	4	4	0	0,0	4	16,0	0,0
	Вода	72	72	0	0	0	0	0
			5	4	28	173	1	
Какао с молоком 200 гр.								
100-2010	Какао-порошек	1	1	0	0	0	1,3	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	66	66					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
			4	4	17	123	2	
Бутерброд с сыром 50гр								
	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	сыр	22	21	21	21,0	21	21,0	
			23	22	36	100		
всего за завтрак								
2 Завтрак								
	Сок фруктовый	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5
Обед								
Свекольник с мясом и сметаной 200/15/8гр,хлеб ржаной 38гр.								
№10-2017	Свекла до 01.01.	80	64	1	0	2,2	26,8	64
	Свекла с 01.01.	95	64	0,5	0	1,1	13,4	32
	Картофель с 01.09 по 31.10.	38	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Картофель с 01.11 по 31.12.	40	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Картофель с 01.01 по 28.29.02.	43	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Картофель с 01.03 по 31.08.	47	28	0,6	0	1	21,6	5,6
	Морковь	21,3	16	0	0	1,1	5,6	0,8
	Лук репчатый	12,5	10,5	0	0	0,9	4,3	1,1
	Соль	0,5	0,5	0	0	0	0	0
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4,0	0	54,5	0
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18	0
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	
				6	9	3	126	7
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	66,1	0
			9	9	18	219	71	
Рыба запеченная в омлете 160гр								
№70-2017	минтай	140	100					
	или треска	140	100					
	яйца	0,5	0,5					
	молоко	80	80					
	соль	0,2	0,2					
	масло сливочное	4	4					
			14,90	6,10	3,50	126,00	0,4	
Огурец свежий порционный * 30гр								
№91-2010	Огурец свежий порционный	30	30	0,3	0,0	0,0	5	3
				0,3	0,0	0,0	5	3
	Компот из смеси сухофруктов 200гр							
	Вода	200	200					
	Сахар-песок	12	12	0,0	0,0	12,0	48	0
	Чернослив	7	7	0,2		4,1	18	0,2
	Курага	7	7	0,2		4,1	18	0,2
				0,4	0	20,2	83,8	0,4
всего за обед								
полдник								
Кондитерское изделие * 20гр								
	Печенье промышленного производства	20	20	4	5	37,2	208,5	0
				3,75	4,9	37,2	208,5	0
Чай с сахаром, молоком 200гр								
97-2010	Чай	0,9	0,9					
	Вода	36	36					
	Молоко	106	106	3	2,6	5	58	1,4
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40	0
			3	3	15	98	1	
Фрукты* 100гр								
	Яблоко	100	100	0	0	9,8	47	10
						9,8	47	10
Итого за полдник								
всего за день								

3 день (среда)

Завтрак 1

Каша молочная рисовая жидкая

(рецептура №33 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленную крупу варят, периодически перемешивая, при слабом кипении в течение 20-30 минут в воде до размягчения, после чего лишнюю воду сливают, вливают горячее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности при непрерывном помешивании.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от белого до светло-кремового;

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: рисовой крупы, отваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом кипяченого молока, без постороннего привкуса.

Бутерброд с сыром

Для открытых бутербродов используется хлеб из пшеничной муки

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см

На него укладывают тонкие кусочки сыра, стараясь покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба

Какао с молоком

(рецептура №100 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок какао помещают в посуду для приготовления напитка, соединяют с сахаром, добавляют немного горячего молока или кипяченой воды, растирают до получения однородной массы. Затем массу разводят при непрерывном размешивании горячим молоком и кипяченой водой, доводят до кипения.

Ароматические и вкусовые вещества какао очень летучи и разрушаются, Посуда для приготовления напитка должна быть из нержавеющей стали или эмалированная.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло - шоколадный;

Внешний вид: без пленки на поверхности.

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная.

Запах: шоколадный с ароматом кипяченого молока;

Вкус: приятный, шоколадный в сочетании с молоком кипяченым, сладкий, без постороннего привкуса

Завтрак 2

Сок фруктовый

Температура подачи холодных напитков должна быть не выше 14 градусов и не ниже 7 градусов

Обед:

Свекольник с мясом и сметаной

(рецептура №10 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2017г)

Технология приготовления: Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, очищают, шинкуют соломкой. Отварной картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук (предварительно бланшированные) пассеруют при температуре 110° С, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованные морковь, лук, варят 10 минут. Затем кладут свеклу, картофель, пассерованный томат, варят до готовности. За 5 минут до готовности вводят соль, сахар и лавровый лист.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: малиновый насыщенный, жир на поверхности оранжевый;

Внешний вид: в жидкой части – овощи, сохранившие форму нарезки; нарезка овощей однородная;

Консистенция: свекольника – средней густоты; овощей – мягкая, овощи не переварены; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: характерный для овощей и других компонентов, согласно рецептуре;

Вкус: кисло-сладкий, с умеренной кислотностью, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Рыба, запеченная в омлете

(рецептура №70 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2017г)

Технология приготовления: Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей, нарезают порционными кусками и припускают до готовности в небольшом количестве воды. Затем пропускают через мясорубку и укладывают в емкость смазанную маслом сливочным, сверху заливают омлетной смесью (слоем не более 2.5-3см) и готовят в пароконвектомате 10-15мин при темп. 180-200гр.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: - поверхности - румяный (золотистый), на разрезе-светло-желтый; рыбы – в зависимости от вида рыбы.

Внешний вид:-аккуратно нарезанные порционные куски

Консистенция: - мягкая, сочная

Запах: - припущенной рыбы, в сочетании с запеченными свежими яйцами

Вкус: - припущенной рыбы, в сочетании с запеченными свежими яйцами с привкусом молока умеренно соленый

Компот из смеси сухофруктов.

(рецептура №91 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленные сушеные плоды и ягоды тщательно промывают в теплой воде, сменяя её несколько раз, затем сортируют по видам, крупные экземпляры плодов разрезают, сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности, соблюдая очередность закладки. Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется настаивать, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом. Отпускают как горячее блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуски напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления. Компот можно отпускать как холодное сладкое блюдо.

металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более ¼ объема посуды), настаивают 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей кипяченой воде растворяют сахар, доводят до кипения. Норму закладки чая и сахара-песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Норму молока кипяченого допускается увеличивать с соответствующим уменьшением нормы воды. Отпускается как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°C. До отпуски готовый напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Светло-коричневый, непрозрачный

Внешний вид: Непрозрачный, без чаинок

Аромат: Свежезаваренного чая с ароматом кипяченого молока, без запаха прелости, переваренности

Вкус: Приятный, свежезаваренного чая в сочетании с кипяченым молоком, тонизирующим привкусом, в меру сладкий, без постороннего привкуса

Полдник:

Чай с сахаром, молоком

(рецептура №97 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более ¼ объема посуды), настаивают 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей кипяченой воде растворяют сахар, доводят до кипения. Норму закладки чая и сахара-песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Норму молока кипяченого допускается увеличивать с соответствующим уменьшением нормы воды. Отпускается как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°C. До отпуски готовый напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Светло-коричневый, непрозрачный

Внешний вид: Непрозрачный, без чаинок

Аромат: Свежезаваренного чая с ароматом кипяченого молока, без запаха прелости, переваренности

Вкус: Приятный, свежезаваренного чая в сочетании с кипяченым молоком, тонизирующим привкусом, в меру сладкий, без постороннего привкуса

Фрукты*

Тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей, а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

№ пай.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	С
				Б	Ж	У		
4 день (четверг)								
Завтрак								
Каша молочная гречневая 200гр								
№40-2010	Крупа гречневая	26	26	3,2	0,8	14,4	80	0,0
	Молоко	106	106	3,0	2,6	5,0	58,0	1
	Вода	72	72					
	Сахар- песок	4	4	0,0	0,0	4	16,0	0
	Масло сливочное	2	2	0,024	1,5	0	13,2	
	Соль	2	2	0	0,0	0	0,0	0
				6	5	23	167	1
Кофейный напиток из молока 200гр.								
№98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0,09		0,54	2,7	0,05
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
			4	4	18	125	2	
Бутерброд с маслом 40гр								
№3.1997	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	Масло сливочное (порционное)	8	8	0	5,8	0	52,6	0
				2	6	16	128	0
	Всего за завтрак			13	15	57	420	3
2 завтрак								
Фрукты * 100гр								
	Банан	100	100	2	1	21	96	10
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 200/15гр, хлеб ржаной 38гр								
№6-2010	Вода	200	200					
	Капуста свежая белокочанная	68,1	52,5	1		2,3	15,0	23
	Картофель с 01.09 по 31.10.	40	30	0,5		5,0	22,5	6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	43	30	0,5		5,0	22,5	6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	45	30	0,5		5,0	22,5	6
	или картофель с 01.03 до нового ур.	50	30	0,50		5,00	22,5	6,0
	или картофель молодой	37,5	30	0,50		5,00	22,5	6,0
	Морковь до 01.01.	15	12,5	0,3		0,8	5,0	0,8
	или морковь с 01.01.	18	13	0,3		0,8	5	1
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,82	5,0	1,0
	Масло растительное	2	2	0,0	2	0	22,5	
	Говядина 1 кат.	25	25	5	4,0	0	54,5	0
	Сметана	11	11	0,3	2,0	0	18,0	0
	Соль	2,5	2,5	0,0	0	0,0	0	0
	Лист лавровый	0,008	0,008					
			6,8	8	9,22	142,5	30,282	
	Хлеб ржаной	38,00	38,00	3	0	12	66	0
				9,3	8,5	20,9	209	30
Плов 200гр								
№58-2010	Говядина 1 кат.	43	32,0	6,0	5,00		70,0	
	Масло растительное	3,0	3,0		3,00		27,0	
	крупа рисовая	27,0	27,0	2,0	0,3	20,0	90,0	
	Лук репчатый	5,0	4,0	0,1		0,3	2,0	0,4
	Морковь до 01.01.		6,0	0,1		0,4	2,0	0,3
	или морковь с 01.01.	8	6	0,1		0,4	2,0	0,3
	масло сливочное	2,00	2,00				13	
	соль	1	1					
	масса тушеного мяса		20,0					
	масса готового риса с овощами		80,0					
		100,0	8,0	10,0	21,0	202		
Помидоры свежие порционные* 30гр								
	Помидоры	30	30	0	0,0	0	7,2	27,6
				0	0	0	7,2	27,6
Компот из смеси сухофруктов 200гр								
№91-2010	Вода	200	200					
	Сахар-песок	12	12	0,0	0,00	12,0	48,0	0
	Чернослив	7,0	7	0		4	18	0
	Курага	7,0	7,0	0,2		4,1	17,9	0,2
			0,4	0	20,2	83,8	0,4	
всего за обед								
Полдник								
Омлет натуральный 130гр								
№43-2010	Яйцо	60	60	8	7	0	94	
	Молоко	70	70	2	2,2	3	42	0,936
	Масло сливочное	3,6	3,6	0,0288	2,9	0	26,4	
	Соль	0,3	0,3	0	0	0	0	0
			9,6498	12	4	162,6	0,936	
Зеленый горошек консервированный 40гр								
	Горошек зеленый консервированный	40	25	0,8			10	
				0,8			10	
Чай с сахаром 200гр								
№96-2010	Чай	0,4	0,4					
	Вода	136	136					
	Сахар-песок	10	10			10	40	0
				0	0	10	40	
Всего за полдник								
Всего за день								

4 день (четверг)

Завтрак 1

Каша молочная гречневая вязкая

(рецептура №40 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Подготовленную крупу заливают в кипящую смесь молока с водой. Добавляют сахар-песок, соль и варят при непрерывном помешивании до загустения, закрывают крышкой и оставляют до упревания на слабом огне.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло-коричневого до коричневого;

Внешний вид зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму

Консистенция: вязкая, на тарелке лежит горкой не расплывается

Запах: гречневой крупы, сваренной в молоке, без постороннего аромата

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, без постороннего привкуса

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №9 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отставания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированной.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5см, Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Завтрак-2

Фрукты*

Тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей, а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Обед:

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом

(рецептура №6 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенную с маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют картофель, соль, лавровый лист и варят до готовности. В щи можно положить чеснок (0,6 г брутто или 0,5 г нетто на порцию), растертый с солью.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульона – светло-серый, прозрачный или белесый за счет наличия сметаны, жир на поверхности оранжевый; овощей – натуральный;

Внешний вид: в жидкой части овощи – сохранившие форму нарезки; нарезка овощей однородная; на поверхности жир;

Консистенция: капуста свежая, упругая, овощи мягкие, сочные, не переварены; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: пассерованных овощей, капусты и других компонентов, согласно рецептуры;

Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав овощами и другими компонентами и специями, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Плов

(рецептура №58 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: мясо зачищают от соединительной и жировой ткани, нарезают небольшими кубиками, выкладывают на сковороду (противень) с маслом, посыпают солью и обжаривают, периодически помешивают в течение 7-10мин. при темп. 250гр.

Лук репчатый мелко шинкуют, морковь нарезают мелкими кубиками или натирают на терке; нарезанные овощи пассеруют.

Подготовленные мясо и овощи выкладывают

Компот из смеси сухофруктов.

(рецептура №91 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленные сушеные плоды и ягоды тщательно промывают в теплой воде, сменяя её несколько раз, затем сортируют по видам, крупные экземпляры плодов нарезают, сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности, соблюдая очередность закладки. Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется настаивать, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом. Отпускают как горячее блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуса напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления. Компот можно отпускать как холодное сладкое блюдо.

металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более ¼ объёма посуды), настаивают 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей кипяченой воде растворяют сахар, доводят до кипения. Норму закладки чая и сахара-песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Норму молока кипяченого допускается увеличивать с соответствующим уменьшением нормы воды. Отпускается как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°C. До отпуса готовый напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Светло-коричневый, непрозрачный

Внешний вид: Непрозрачный, без чаинок

Аромат: Свежезаваренного чая с ароматом кипяченого молока, без запаха прелости, переваренности

Вкус: Приятный, свежезаваренного чая в сочетании с кипяченым молоком, тонизирующим привкусом, в меру сладкий, без постороннего привкуса

Полдник:

Омлет натуральный

(рецептура №43 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления блюда (изделия): к яйцам добавляют молоко, соль, размешивают, слегка взбитая, до образования пены и однородной консистенции.

Подготовленную смесь выливают в ёмкость с растопленным сливочным маслом слоем 2,5 – 3,0 см. и запекают до готовности в пароконвектомате в течение 8 – 10 минут при температуре 180 – 200°C или готовят на пару в течение 25 – 30 минут.

Готовый омлет порционируют.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности – румяный (золотистый), в разрезе – светло-желтый;

Внешний вид: аккуратно нарезанные порционные куски ровной формы; на разрезе однородная масса;

Консистенция: нежная, пышная, сочная;

Запах: запеченных свежих яиц с ароматом молока, масла сливочного без постороннего аромата;

Вкус: свежих запеченных яиц с привкусом молока, масла сливочного, умеренно солёный, без постороннего привкуса.

Горошек зеленый консервированный

Горошек зеленый консервированный перед использованием проваривают в консервированном отваре 3-5 минут отвар сливают, горошек охлаждают до температуры 8-10 градусов.

Чай с сахаром.

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объёма посуды), настаивают в течение 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. Перед отпуском в посуду с чаем – заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения. Но не кипятят. Норму закладки чая и сахара - песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. До отпуса напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от золотисто - оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком.

Внешний вид: чай - прозрачный, без чаинок.

Характеристика настоя: прозрачный, яркий, без мутности.

Аромат: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		
5 день (пятница)								
Завтрак								
Каша манная молочная 200гр								
31-2010	Крупа манная	18	18	1,9	0	12,7	60	0
	Молоко	112	112	3,2	3,6	5,3	67	1,5
	Сахар-песок	4	4	0	0	4	16	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	1,5	0	13,2	0
				5	5	22	156	1
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
			4	4	18	125	2	
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	Масло сливочное	8	8	0	5,8	0	52,6	0
				2	6	16	128	0
	Итого завтрак			12	15	56	409	4
2 Завтрак								
	Сок фруктовый	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5
Обед								
Суп с макаронными изделиями с курицей, хлеб ржаной 200гр./ 38гр.								
13-2010	Вермишель	14	14	1,6	0	9,8	47,2	0
	Морковь	13	10	0		0,8	1	0,5
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,8	5	1
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	22,5	
	Вода	238	238					
	Курица	25	25	4,7	4	0	55	0
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	12,7	66	0
			9	7	24	196	2	
Картофельная запеканка с курицей 200гр								
66-2010	Филе куриное	48	48	9,0	7,6	0	105,6	1
	Картофель с 01.09. по 31.10.	198	148	3	0,6	24,2	114	29,6
	или картофель с 01.11. по 31.12.	212	148	3	0,6	24,2	114	29,6
	или картофель с 01.01. по 28-29.02.	228	148	3	0,6	24,2	114	29,6
	или картофель с 01.03. до нов.урож.	246	148	3	0,6	24,2	114	29,6
	или картофель молодой	192	148	3	0,6	24,2	114	29,6
	Масло сливочное	6	6	0	4,6	0	39	
	Яйца	1/4шт	10	1,3	1,2	0	16	0
	Молоко	24	24	0,7	0,8	1,1	14,0	0
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
			14	15	25	289	31	
Овощной соус 50 гр.								
528-1994	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0	0	0,8	4,1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0	0	0,7	3,5	0,5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2,8	13	0
			1	2	4,3	39	2	
Икра морковная 50гр								
№4-2010	Морковь	62	60	1	0	4,1	21	3
	Масло растительное	3,5	3,5	0	4	0,0	31	
	Соль	0,5	0,5	0	0	0,0	0	0
	Сахар-песок	1	1	0	0	1,0	4	0
			1	4	5,1	56	3	
Компот из свежих плодов * 200гр								
№90-2010	Вода	172	172	0	0	0	0	0
	Яблоки	45,4	40	0,2	0,2	4	18	4
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
			0	0	16	66	4	
Всего за обед								
Полдник								
Чай с сахаром 200гр								
№96-2010	Чай	0,4	0,4					
	Вода	136	136					
	Сахар-песок	10	10			10	40	0
			0	0	10	40		
Булочка "Веснушка" (80гр.)								
107-2010	Мука пшеничная	41	41	4,4	0,5	28,7	136,9	0
	Масло сливочное	4	4		2,9		27,2	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	35	
	Сахар-песок	8	8	0	0	8	16	0
	Изюм	7,5	7,2	0	0	4,7	21	0
	Дрожжи пресованные	0,9	0,9	0	0	0	1	0
	Соль	0,5	0,5	0	0	0	0	0
	Молоко	22	22	0,6	0,6	1,1	12	0
	Яйцо		4	1	0,8	0	10,8	0
			6	9	43	260	0	
Итого за полдник								
Итого за день								

5 день (пятница)

Завтрак 1

Каша манная молочная

(рецептура №31 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

1 вариант: Молоко доводят до кипения, добавляют кипящую воду, соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают при постоянном помешивании, тонкой струйкой манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 секунд и, если не всыпать крупу за это время, то образуются комки. Если заваривается более 2 кг крупы, то процесс заваривания выполнять лучше вдвоем: один работник всыпает крупу, другой - веселкой активно перемешивает жидкость с крупой.

2 вариант: В кипящее молоко добавляют соль, сахар и быстро всыпают при постоянном помешивании тонкой струйкой манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 секунд и, если не всыпать крупу за это время, то образуются комки. При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло-кремового до кремового или белого;

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: манной крупы, отваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом кипяченого молока, без постороннего привкуса.

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированной.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5 см. Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Завтрак-2

Сок фруктовый

Температура подачи холодных напитков должна быть не выше 14.градусов и не ниже 7 градусов

Обед.

Суп с макаронными изделиями с курицей.

(рецептура №13 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления:

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: морковь натирают на терке, репчатый лук мелко шинкуют.

В кипящий бульон кладут перебранные макаронные изделия доводят до кипения и варят 10-15 минут, затем добавляют пассерованные морковь и лук и варят суп до готовности.

Требования к качеству, органолептические показатели

Цвет: бульон светло-серый, жир на поверхности золотисто-оранжевого цвета, овощей и макаронных изделий - натуральный.

Внешний вид: нарезка овощей однородная, в жидкой части, овощи сохранившие форму нарезки, макаронные изделия сварены до готовности, но не потерявшие форму.

Консистенция: овощей - мягкая, сочная, не переварены, макаронные изделия доведены до готовности, не потерявшие форму, соблюдено соотношение жидкой и плотной частей.

Запах: пассерованных овощей, приятный и других компонентов, согласно рецептуры.

Вкус: приятный, компонентов, согласно рецептуры, в меру соленый, без постороннего привкуса.

Картофельная запеканка с мясом курицы

(рецептура №66 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Картофель очищают и отваривают. Сваренный картофель обсушивают и в горячем состоянии притирают, добавляют молоко, яйцо, массу перемешивают. Готовую картофельную массу делят пополам, одну половину выкладывают на смазанный маслом противень толщиной 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сливочным маслом и запекают в пароконвектомате. Фарш: мясо промывают, нарезают на куски и отваривают (воды - 15-20% к массе мяса нетто) до готовности. Вареное мясо измельчают в мясорубке, затем выкладывают на противень слоем 3 см и подвергают термической обработке в пароконвектомате при температуре 160°C 5-7 минут. Соус: пассерованные с маслом морковь, лук и муку разводят бульоном, оставшимся после тушения мяса, и проваривают. Готовым соусом заправляют запеканку, нарезанную порциями.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности – золотистый, в разрезе оболочки – кремовый, фарша – серый;

Внешний вид: порционные куски запеканки – ровной формы с мягкой поджаренной корочкой; оболочки – равномерные по толщине, без разрывов; в разрезе – фарш мясной с луком с равномерной толщиной;

Консистенция: оболочки – рыхлая, однородная; фарша – сочная;

Запах: запеченного картофеля с ароматом тушеного мяса, лука пассерованного, кипяченого молока, масла сливочного;

Вкус: запеченного картофеля с тушеным мясом, луком, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Соус овощной

(рецептура №528 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 1994г)

. Пассерованные с маслом морковь, лук и муку разводят водой и проваривают.

Икра морковная

(рецептура №4 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Морковь моют, отваривают. Готовую вареную морковь очищают, а затем тушат с маслом растительным

Компот из свежих плодов*

(рецептура №90 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: У обработанных яблок удаляют семенные гнезда, подготовленные плоды нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную доводят до кипения проваривают в течении 10-12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки варят до готовности при слабом кипении не более 6-8 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: в зависимости от цвета свежих фруктов

Внешний вид: сироп прозрачный фрукты зачищены, нарезка однородная, равномерная, фрукты не переварены.

Консистенция: фруктов - мягкая, соотношение густой и жидкой части согласно рецептуре

Запах: свежих фруктов, приятный

Вкус: кисло-сладкий, без лишней кислотности и постороннего привкуса.

Полдник:

Булочка «Веснушка»

(рецептура №107 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления дрожжевое тесто готовят опарным способом. Из готового теста формируют шарики, укладывают их швом вниз на смазанные маслом растительным листы, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60-80 минут. Поверхность изделия перед выпечкой смазывают смесью яиц и воды (соотношение 1: 0,3), выпекают при температуре 185-215 градусов в течении 30-40 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности- от светло-коричневого до коричневого, равномерный, в разрезе светло-кремовый

Внешний вид: форма круглая или четырехугольная с тремя, четырьмя боковыми притисками, поверхность гладкая, глянцевая.

Состояние основы: эластичная, упругая, пышная, с равномерно развитой пористостью

Запах: свежее выпеченного изделия из дрожжевого теста, без аромата кислотности

Вкус: свежее выпеченного изделия из дрожжевого теста с привкусом изюма, без постороннего привкуса.

Чай с сахаром.

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объема посуды), настаивают в течение 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. Перед отпуском в посуду с чаем – заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения. Но не кипятят. Норму закладки чая и сахара - песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах,

цвет. Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от золотисто - оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком.

Внешний вид: чай - прозрачный, без чаинок.

Характеристика настоя: прозрачный, яркий, без мутности.

Аромат: свежесваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		
6 день (понедельник)								
завтрак								
Каша молочная ячневая 200гр								
№36-2010	крупка ячневая	10	10	1	0.1	6,50	31	
	молоко	63	63	1,80	1,60	3,00	34,00	0,8
	вода	42	42					
	сахар-песок	2	2			2,00	8,00	
	соль	1	1					
			100	2,80	1,70	11,50	73,00	0,80
Чай с сахаром 200гр								
№96-2010	Чай	0,4	0,4					
	Вода	136	136					
	Сахар-песок	10	10			10	40	0
				0	0	10	40	
Кондитерские изделия *40гр								
	праник промышленного производства	40	40					
Всего на завтрак								
2 завтрак								
	Сок фруктовый	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5
Обед								
Суп картофельный с рыбой 200гр								
№17-2017	Картофель с 01.09 по 31.10.	117	88	1,5		15	66,0	17,6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	125,15	88	1,5		15	66,0	17,6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02	135	88	1,5		15	66,0	17,6
	или картофель с 01.03 до нового ур.	147	88	1,5		15	66,0	17,6
	или картофель молодой	110	88	1,5		15	66,0	17,6
	Морковь до 01.01	13	10	0		0,8	5,0	0,75
	или морковь с 01.01	13	10	0		0,8	5,0	0,75
	Лук репчатый	12	10	0		0,8	5,0	1
	Масло растительное	2,5	2,5	0,0	3	0,0	22,5	
	Вода	237,5	237,5					
	Рыба	70	49	8,43	0,2	0	35,8	0,39
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Соль	2,5	2,5	0	0,0		0,0	0
	Пшено	5	5	0,6	0	3,3	17	0
				10,43	2,74	16,5	134,3	19,74
	Хлеб ржаной	38	38	2,508	0,456	12,692	66,12	0
			13	3	29	200	20	
"Ежики" мясные 130гр								
№64-2010	Говядина 1 кат.	81	80,6	12,0	10	0,0	142,0	0,0
	Вода	7	6,5					
	Яйца		5,0	0,6	1		8,0	0,0
	Рис	30	30,0	2,2	0	22,2	100,0	0,0
	Вода	42	41,6					
	Соль	2	2	0,0	0,0	0	0	0,0
	Лук репчатый	13	11	0,2		1	4,41,1	2,1
	Масло растительное	5,2	5,2	0,0	5	0,0	47	
	Соль	1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0
				15	16,2	23,1	296,8	2,1
Овощной соус 50гр								
№5-2010	Масло растительное	2	2	0	2,0	0,0	18,0	
	Лук репчатый	12	10	0	0,0	0,8	4,1	1,0
	Соль	2	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Морковь	11	10	0	0,0	0,7	3,5	0,5
	Мука пшеничная	4	4	0	0,0	2,8	13,0	0,0
				0,6	2,1	4,3	39	2
Икра свекольная 50гр								
№5-2010	Свекла	64	51	0,8	0,05	4,5	21	5
	Соль	0,5	0,5	0,0	0	0,0	0	0,0
	Масло растительное	2	2,0	0,0	2	0,0	17,7	
	Сахар-песок	1	1	0	0	1	4	0
			0,8	2,05	6	43	5	
Кисель витаминизированный 200гр								
	Вода	190	190					
	Кисель с витаминами	25	25	0	0	23	93	20,1
				0	0	23	93	20,1
Всего за обед								
Полдник								
Бутерброд с сыром 60гр								
	сыр	22	21	5,5	6	0,0	72	0,2
	Хлеб пшеничный	40	40	4	1,4	25	128,0	0
				9,3	6,9	25,3	200,0	0,2
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
№98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		1	3	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
			4,49	3,8	17,74	124,7	2,045	
Итого за полдник								
Итого за день								

6 день (понедельник)

Завтрак 1

Каша молочная ячневая

(рецептура №36 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: подготовленную крупу засыпают в кипящую воду и варят, периодически перемешивая, при слабом кипении в течение 20-30 минут до размягчения, после чего лишнюю воду сливают, вливают горячее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности при периодическом помешивании.

Требование к оформлению, подаче, реализации и хранению:

Отпускают как горячее крупяное блюдо в порционной посуде; при отпуске кашу поливают прокипяченным сливочным маслом. Температурный режим подачи - не ниже 60-65°С. До отпуска готовое блюдо хранят в горячем виде на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: ячневой крупы, отваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом кипяченого молока, без постороннего привкуса

Чай с сахаром.

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объема посуды), настаивают в течение 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. Перед отпуском в посуду с чаем – заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения. Но не кипятят. Норму закладки чая и сахара - песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от золотисто - оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком.

Внешний вид: чай - прозрачный, без чаинок.

Характеристика настоя: прозрачный, яркий, без мутности.

Аромат: свежесваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

Завтрак-2

Сок фруктовый

Температура подачи холодных напитков должна быть не выше 14 градусов и не ниже 7 градусов

ОБЕД

Суп картофельный с рыбой

(рецептура №17 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2017г)

В кипящий бульон или воду кладут подготовленное пшено, а через 5+10 минут добавляют картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют пассированные морковь и лук. Филе рыбы без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульон прозрачный. светло-серый; овощей-натуральный

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель и овощи имеют однородную нарезку

Консистенция: мягкая

Запах: аромат свежесваренной рыбы, картофеля и овощей

Вкус: рыбного бульона в сочетании с отварным картофелем, вареной рыбы, с привкусом овощей, умеренно соленый

«Ежики» мясные

(рецептура №64 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Сырое мясо пропускают через мясорубку с двумя решетками. Затем полученную массу соединяют с репчатым луком, (предварительно бланшированным) и яйцом. Подготовленный рис кладут в подсоленную воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды, рис добавляют в мясной фарш, перемешивают и формируют в виде шариков по 2 штуки на порцию, выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, заливают водой и тушат в жарочном шкафу при температуре 180°С 30-40 минут. Готовые ежики подают с овощным соусом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности – коричневый; на разрезе: мяса – серый, риса – белый; соуса – светло-коричневый или оранжевый;
Внешний вид: форма – в виде однородных шариков с вкраплениями отварного риса, поверхность без трещин, политы и пропитаны соусом;
Консистенция: «ежиков» в меру плотная, сочная, однородная; на разрезе рис, равномерно распределенный по всей массе изделия; соуса – однородная, полужидкая, слегка вязкая;
Запах: тушеного мяса, отварного риса с ароматом лука, соуса;
Вкус: тушеного мяса с отварным рисом в соусе, умеренно соленый, без излишнего привкуса отварного риса и постороннего привкуса.

Соус овощной

(рецептура №528 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 1994г)

Пассерованные с маслом морковь, лук и муку разводят водой и проваривают.

Икра свекольная

(рецептура №5 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Свеклу моют, отваривают. Готовую вареную свеклу очищают, а затем тушат с маслом растительным

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от вишневого до темно-вишневого

Внешний вид: однородная масса

Консистенция: однородная, сочная, нежная

Запах: тушеной свеклы

Вкус: характерный для тушеной свеклы, нежный в меру соленый, без постороннего привкуса

Кисель витаминизированный

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, и непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: соответствующий цвету ягод или плодов, из которых приготовлен концентрат

Внешний вид: кисель прозрачный без заварившихся комочков концентрата и пленки на поверхности

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная

Запах: плодов и ягод, из которых приготовлен концентрат

Вкус: сладкий или кисло-сладкий, с привкусом плодов или ягод, из которых приготовлен концентрат, без постороннего привкуса

ПОЛДНИК

Бутерброд с сыром

Для открытых бутербродов используется хлеб из пшеничной муки

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см

На него укладывают тонкие кусочки сыра, стараясь покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированная.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

№ рац.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С	
				Б	Ж	У			
7 день (вторник)									
Завтрак									
Запеканка из творога 200гр									
№46-2010	Творог	150	150	27	13,5	4,5	254	0,75	
	Молоко	64	64	1,3	1,5	2,1	27,1	0,312	
	Крупа манная	14	14	1	0,1	5	22,8	0	
	Яйцо	1/4шт	10	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Сахар-песок	14	14	0	0	12,974	51,97	0	
	Масло сливочное	5	5	0,048	3,7	0,078	33,1	0	
			30	20	25	404	1		
Кофейный напиток на молоке 200гр.									
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0	
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0	
	Вода	82	82						
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2	
			4	4	18	125	2		
Бутерброд с маслом 40гр									
	Хлеб пшеничный водированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0	
	Масло сливочное	8	8	0	5,8	0	52,5	0	
				2	6	16	128	0	
Всего на завтрак									
Обед									
Борщ с мясом и сметаной 200/15/8гр., хлеб ржаной 38гр.									
№6-2010	Свекла до 01.01	62,5	50	0,6		4,4	21,9	5	
	или свекла с 01.01.	65,6	50	0,6		4,4	21,9	5	
	Капуста свежая белокочанная	25	20	0		1	5	9	
	Картофель с 01.09. по 31.10.	28	20	0,5		3,3	15	4	
	или картофель с 01.11 по 31.12.	29	20	0,5		3,3	15	4	
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	30	20	0,5		3,3	15	4	
	или картофель с 01.03 до нов.урок.	33	20	0,5		3,3	15	4	
	или картофель молодой	25	20	0,5		3,3	15	4	
	Морковь до 01.01.	15	12,5	0,2		0,8	5	0,8	
	или морковь с 01.01.	17,5	12,5	0		0,8	5	0,8	
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,8	5	1,0	
	Масло растительное	3	2,5	0	2,5	0,0	23		
	Вода	200	200						
	Лавровый лист	0,01	0,01						
	Говядина 1 кат.	25	25	4,7	4,0	0	54,5	0	
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18	0	
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	0	
				6,7	8,5	10,7	146,9	19,832	
	Хлеб ржаной	38	38	3	0	13	66	0	
			8,5	9,0	19,3	193,0	15,032		
Каша гречневая рассыпчатая 135гр									
	Крупа гречневая	55	55,00	7	2	31,5	171,0	0,0	
	Вода	104	104,00	0	4	0,1	33,1		
	Соль	1	1,40	0	0	0,0	0,0	0,0	
	Масло сливочное	5	5,00	0	4	0,0	33,0		
			7	9	31,6	237,1	0,0		
Биточки из курицы с овощами 80гр									
ТТК	Филе куриное	60	60	10,9	11,1	0,0	143	1,1	
	Лук репчатый	6	5	0,1	0	0,4	1,9	0	
	Капуста свежая белокочанная	24,0	19	0		0,4	5,8	8,6	
	Молоко	13,6	14	0	0	0,6	7,4	0,2	
	Яйца		6	1	1		10,2	0,0	
	Соль	0,8	1						
	Сухари панировочные	8,0	8						
	Масло растительное	6,0	6						
				12	18	1,4	222,6	10,3	
	овощной соус 50гр								
	Масло растительное	2,0	2	0	2	0,0	18,0		
	Лук репчатый	12,0	10	0	0	0,8	4,1	1,0	
	Соль	2,0	2	0	0	0,0	0,0	0,0	
	Морковь	11,0	10	0	0	0,7	3,5	0,5	
Мука пшеничная	4,0	4	0	0	2,8	13,0	0,0		
			1	2	4	38,6	1,5		
икра морковная 50гр									
	Морковь	62	60	0,78	0,06	4,14	21	3	
	Масло растительное	3,5	3,5	0	3,5	0	31		
	Соль	0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	Сахар-песок	1	1	0	0	0,998	4	0	
			0,78	3,56	5,138	56	3		
Компот из смеси сухофруктов 200гр									
	Вода	200	200	0	0	0	0	0	
	Чернослив	10	9,8	0,3		5,8	25	0,6	
	Курага	10	9,8	0,3		5,8	25	0,6	
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0	
				0,6	0	23,6	98	1,2	
	всего за обед								
Полдник									
Ватрушка с повидлом 80гр									
№ 108-2-10	Мука пшеничная	41	41	4,4	0,5	28,7	136,9	0	
	Сахар-песок	2,4	2,4	0	0	4	16	0	
	Масло растительное	2	2	0	4,0	0,0	35,0		
	Масло сливочное	2	2		2,88		27,2		
	Яйцо	1/10шт	2	0,3	0,24		4	0	
	Соль	1	1	0	0	0	0	0	
	Дрожжи пресованные	0,9	0,9	0	0	0	1,0	0	
	Молоко	35	35	1	1	2	19,0	0,3	
	Повидло	32	30	0,08	0	19,5	60	0,16	
				5,8723	8,6273	53,9855	299,121	0,46	
Молоко кипяченое 200 гр.									
102-2010	Молоко	210	210	6	5,2	10	114	2,8	
Всего за полдник									
Всего за день									

7 день (вторник)

Завтрак 1

Запеканка из творога

(рецептура №46 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

В горячую воду (10 мл на порцию) всыпают манную крупу, помешивая, и проваривают 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250° С до образования на поверхности румяной корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 180-200° С до готовности 15 минут. Готовность определяют по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня. Запеканку нарезают на куски и отпускают порциями.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности – румяный (золотистый), на разрезе – от светло-кремового до кремового;

Внешний вид: порционные куски запеканки – равной формы, поверхностная корочка – гладкая, равномерная по толщине, без разрывов и трещин, высота запеченного изделия равномерная; на разрезе – однородная масса;

Консистенция: мягкая, рыхлая, однородная, сочная, пышная;

Запах: запеченного творога, без постороннего аромата;

Вкус: слегка сладкий, умеренно соленый, запеченного творога, с привкусом молока, без излишней кислотности и постороннего привкуса.

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5 см. Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированной.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°С. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Обед

Борщ с мясом и сметаной

(рецептура №6 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Картофель нарезают брусочками, остальные овощи - соломкой, лук полукольцами или мелкой рубкой. Свеклу отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь и лук (предварительно бланшированный) пассеруют при температуре 110°С с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают свежую тонко шинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 минут, затем закладывают картофель и подготовленную свеклу, морковь и лук, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, за 1-2 минуты добавляют лавровый лист и доводят до кипения.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: малиновый насыщенный, жир на поверхности оранжевый;

Внешний вид: в жидкой части – овощи, сохранившие форму нарезки; нарезка овощей однородная;

Консистенция: свекольника – средней густоты; овощей – мягкая, овощи не переварены; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: характерный для овощей и других компонентов, согласно рецептуре;

Вкус: кисло-сладкий, с умеренной кислотностью, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Каша гречневая рассыпчатая

(рецептура №74 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленную крупу гречневую засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зёрна удаляют и варят до загустения, периодически помешивая. Когда каша делается густой. Перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100°С), или в пароконвектомате при температуре 140 - 160°С в течение 1 - 1,5 часа. Затем вливают растопленное сливочное масло. Перемешивают и прогревают ещё в течение 3 – 4 минут в жарочном шкафу или на плите с умеренным нагревом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло-коричневого до коричневого;

Внешний вид: зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются;

Консистенция: каши – рассыпчатая; крупы – мягкая;

Запах: гречневой каши с ароматом сливочного масла;

Вкус: гречневой каши с привкусом масла сливочного, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Икра морковная

(рецептура №4 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Морковь моют, отваривают. Готовую вареную морковь очищают, а затем тушат с маслом растительным

Соус овощной

(рецептура №528 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 1994г)

. Пассерованные с маслом морковь, лук и муку разводят водой и проваривают

Биточки из курицы с овощами

(рецептура ТТК)

Мякоть курицы без кожи пропускают через мясорубку вместе с нарезанной сырой капустой и репчатым луком, затем добавляют яйца, молоко, соль и массу хорошо перемешивают до однородной консистенции, выбивая ее.

Готовую котлетную массу порционируют, формируют биточки и панируют их в сухарях.

Подготовленные биточки укладывают на разогретые с маслом противни, и доводят до готовности в параканвектомате.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: корочки -светло-коричневый (золотистый), на разрезе- от белого до светло-серого

Внешний вид: биточки- кругло-приплюснутой формы; толщина изделия равномерная, поверхность без трещин и заминов

Консистенция: однородная, сочная, пышная;

Запах: запеченного куриного мяса, запанированного в сухарях, с ароматом свежей капусты и лука, умеренно соленый

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Компот из смеси сухофруктов.

(рецептура №91 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленные сушеные плоды и ягоды тщательно промывают в теплой воде, сменяя её несколько раз, затем сортируют по видам, крупные экземпляры плодов нарезают, сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности, соблюдая очередность закладки. Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется настаивать, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом. Отпускают как горячее блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления. Компот можно отпускать как холодное сладкое блюдо.

металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более ¼ объёма посуды), настаивают 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей кипяченой воде растворяют сахар, доводят до кипения. Норму закладки чая и сахара-песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Норму молока кипяченого допускается увеличивать с соответствующим уменьшением нормы воды. Отпускается как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°C. До отпуска готовый напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Светло-коричневый, непрозрачный

Внешний вид: Непрозрачный, без чаинок

Аромат: Свежезаваренного чая с ароматом кипяченого молока, без запаха прелости, переваренности

Вкус: Приятный, свежезаваренного чая в сочетании с кипяченым молоком, тонизирующим привкусом, в меру сладкий, без постороннего привкуса

ПОЛДНИК

Ватрушка с повидлом

(рецептура №108 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста формируют шарики массой 58 г, укладывают их швом вниз на противень, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 г. После полной расстойки ватрушки выпекают при температуре 230-240° С 6-8 минут. В качестве начинки используется повидло.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности основы и фарша – от золотистого до светло-коричневого, равномерный; в разрезе – светло-кремовый;

Внешний вид: форма правильная, круглая, без слипов, края гладкие, глянцевые; фарш размещен посередине изделия;

Состояние основы: эластичная, упругая, пышная, с равномерно развитой пористостью;

Консистенция фарша: мягкая, сочная, мажущаяся; Запах: свежесдобитого изделия из дрожжевого теста с запеченным фаршем, без кислого аромата

Вкус: свежесдобитого изделия из дрожжевого теста без выраженной кислотности и постороннего привкуса.

Молоко кипяченое

(рецептура №102 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления блюда: Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели.

Потери при кипячении молока составляют 5%

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Белый

Внешний вид: Без пленки на поверхности

Консистенция: Жидкая, однородная

Запах: Молока кипяченого

Вкус: Молока кипяченого, приятный, без постороннего привкуса

№ рац.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто)г	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	С
				Б	Ж	У		
8 день (среда)								
Завтрак								
Каша пшеничная на молоке 200гр								
№32-2010	Крупа пшеничная	20	22	2,4	0	15,0	73	0
	Молоко	108	108	3,1	3,5	5,1	65	1,4
	Масло сливочное	2	2	0,0	1,5	0,0	13	
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0	0,0
	Сахар-песок	4	4	0,0	0,0	4,0	16	0,0
	Вода	72	72					
				3	5	9	94	1
Кофейный напиток на молоке 200 гр.								
№98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	2,2	3,8	7,2	82	2
				2	4	18	125	2
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	Масло	8	8	0	5,6	0	52,6	0
			2	6	16	128	0	
Всего за завтрак								
2 Завтрак								
				Фрукты*				
	яблоко	100	100					
Обед								
Суп картофельный с молоком и яйцом 250гр								
№63-1994	Молоко	125	125	5,4	6	8,8	112,5	2
	Вода	168	168					
	Соль	2	1,5	0	0	0,0	0,0	0
	Картофель с 01.09 по 31.10.	142	105	2,1	1	17,3	78,8	21
	или картофель с 01.11 по 31.12.	152	105	2,1	1	17,3	78,8	21
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	163	105	2	1	17,3	79	21,0
	или картофель с 01.03 до нового ур.	173,0	105	2	1	17,3	79	21,0
	или картофель молодой	131	105	2	1	17,3	79	21,0
	Яйцо		18	4,0	4	0,0	49	0
	Масло сливочное	2,0	2	0	2	0	17	0,0
	Сметана	11	11	0,3	2,0	0,4	19	0,0
			6	5,9	17	144	21,0	
	Хлеб ржаной	38	38	2,5	0,5	13	29,6	0
					8,9	6,356	30,0	173,48
Котлета мясная 60гр								
№59-2010	Говядина	60	60,0	11,2	9,6	0	131	0,0
	Хлеб пшеничный	16	16	1	0	7,9	37,6	0,0
	Лук репчатый	8,4	7	0,084	0,012	0,478	2,9	0,7
	Масло растительное	3	3		3		26,4	
	Соль	0,6	0,6	0	0	0	0	0
				12,5	12,74	8	197,9	0,7
Картофель отварной 135гр								
№77-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	179,5	135	2,7	0,54	22	104	27
	или картофель с 01.11 по 31.12.	193	135	3	1	22,0	103,95	27
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	208	135	3	0,54	22	103,95	27
	или картофель с 01.03 до нового ур.	225,4	135	3	0,54	22	103,95	27
	или картофель молодой	174,2	135	3	0,54	22	103,95	27
	Масло сливочное	5	5		3,38		31,05	
	Соль	0,8	0,8	0	0	0	0	0
				3	4	22,0	135	27
Огурец порционный соленый * 30гр								
	Огурец соленый порционный	30	30	0	0	0	4,5	3
				0	0	0	4,5	3
Компот из смеси сухофруктов 200гр								
№91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Чернослив	10	9,8	0		5,8	25	0,6
	Курага	10	9,8	0		5,8	25	0,6
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
			1	0	23,6	98	1,2	
Всего за обед								
Полдник								
Горошек зеленый консервированный 40гр								
	Горошек зеленый консервир.	40	25	0,8	0	1,6	10	2,5
Биточки рыбные 60гр, хлеб пшеничный йодированный 32гр								
№51-2010	Рыба свежая	59	52	8,9	0,3	0,0	38,0	0,416
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Масло растительное	3	3	0	3,0	0,0	26,4	
	Лук репчатый	13	11	0,154	0,022	0,902	5	1,1
	Хлеб пшеничный	15	15	1	0	7	36,0	0
			10	3	8	105,4	1,516	
	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2	0	16	75,2	0
Чай с сахаром, 200гр.								
	Чай	0,4	0,4					
	Вода	136	136					
	Сахар-песок	10	10			10	40	0
						10	40	0
всего за полдник								
Всего за день								

8 день (среда)

Завтрак 1

Каша пшеничная на молоке

(рецептура №32 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

В кипящее молоко (смесь молока и воды) кладут сахар, соль, всыпают пшеничную крупу, при активном помешивании сверху вниз. Кашу варят при непрерывном помешивании 20 минут до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светлого до светло-коричневого;

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: пшеничной крупы, отваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом кипяченого молока, без постороннего привкуса.

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированной.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуски напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5см. Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Завтрак 2

Фрукты*

Тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей, а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

Обед

Суп картофельный с молоком и яйцом.

(рецептура №63 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 1994г)

В кипящую воду кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят при слабом кипении до готовности. Подготовленные, в соответствии с санитарными правилами, яйца отваривают отдельно, очищают и нарезают кубиками. За 5 минут до готовности овощей вливают горячее кипяченое молоко, добавляют яйца, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: жидкой части – белый с кремоватым оттенком, на поверхности слой желтого сливочного масла;

Внешний вид: в жидкой части супа овощи – сохранившие форму нарезки; на поверхности масло сливочное; нарезка овощей однородная;

Консистенция: овощи мягкие; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: вареного картофеля и кипяченого молока;

Вкус: вкус нежный, свойственный овощам в сочетании с молоком, маслом сливочным, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Картофель отварной

(рецептура №77 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления сырой очищенный картофель нарезают кубиками или ломтиками кладут кипящую подсоленную воду (6-0,7л воды на 1-кг картофеля) - уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля.

Когда картофель сварится, воду сливают, картофель подсушивают для чего посуду с ним оставляют на 5-7 минут на слабом нагреве. При варке рассыпчатого картофеля -воду следует сливать -примерно через 15 мин после закипания, затем картофель доводят до готовности при закрытой крышке паром, образующемся в котле.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: белого до светло-кремового;

Внешний вид:картофель достаточно зачищенный при холодной обработке (без глазков) сваренный до готовности, сохранивший форму нарезки, заправлен маслом сливочным;

Консистенция: рыхлая или умеренно плотная;

Запах: свежесваренного картофеля с ароматом масла сливочного, без аромата картофельного отвара;

Вкус: свежесваренного картофеля в сочетании с маслом сливочным, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Котлета мясная

(рецептура №59 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Мясо зачищают от соединительной и жировой ткани, промывают, пропускают через мясорубку, добавляют -пшеничный хлеб, предварительно замоченный в -молоке или воде, лук -репчатый и повторно пропускают через мясорубку, добавляют соль -и перемешивают до однородной консистенции. Готовую котлетную массу порционируют, формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, сформированные изделия панируют в сухарях, укладывают их на противни, смазанные маслом и доводят до готовности при темп. 250-280 гр. -в течении 20-25 мин.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: корочки -коричневый, на разрезе -серый

Внешний вид: котлеты- овально- приплюснутой -формы с заостренным концом, изделия равномерно обжарены, без деформаций, трещин, заминов, на поверхности мягкая, едва заметная корочка.

Консистенция: однородная, сочная, в меру плотная

Запах: запеченного мяса с ароматом лука репчатого.

Вкус: запеченного мяса с привкусом лука -репчатого, умеренно соленый, без излишнего привкуса хлеба и постороннего привкуса.\

Компот из смеси сухофруктов

(рецептура №91 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленные сушеные плоды и ягоды, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз, затем сортируют по видам, крупные экземпляры плодов нарезают, сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности, соблюдая очередность закладки. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 часа, яблоки 20-30 минут, чернослив, урюк, курагу 10-20 минут, изюм 5-10 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: жидкой части от светло -до темно-коричневого с красноватым оттенком в зависимости от плодов и ягод

Внешний вид: сироп прозрачный, плоды или ягоды целые, сварены до полной готовности, не переварены.

Консистенция: плоды или ягоды мягкие, пропитаны сиропом; соотношение густой и жидкой части соответствует рецептуре.

Запах: вареных плодов

Вкус: приятный, сладкий или кисло- сладкий, без постороннего привкуса.

ПОЛДНИК

Биточки рыбные

(рецептура №51 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Обработанную рыбу разделяют на филе без кожи и костей, произвольно нарезают, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке и отжатым черствым пшеничным хлебом, кладут соль, тщательно перемешивают массу выбивают до однородной консистенции. Готовую рыбную котлетную массу порционируют, формируют котлеты или биточки, панируют их в сухарях. Подготовленные полуфабрикаты укладывают на противни, смазанные маслом, и доводят их до готовности в жарочном шкафу при температуре 250 – 280°С в течение 20-25 минут; во время запекания изделия переворачивают. Отпускаются биточки как горячее рыбное блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°С. До отпуска готовое блюдо хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: корочка золотистая, в разрезе – у рыбы светло-серый или розовый (в зависимости от вида рыбы);

Внешний вид: округло-приплюснутой формы, без деформации. трещин, заминов, панировка прилегает плотно, не отстает, не увлажнена; на поверхности мягкая корочка;

Консистенция: сочная, рыхлая, однородная; **Запах:** приятный, рыбный, запеченной рыбной котлетной массы;

Вкус: запеченной рыбной котлетной массы, умеренно соленый, без излишнего привкуса хлеба и постороннего привкуса

Горошек зеленый консервированный

Горошек зеленый консервированный перед использованием проваривают в консервированном отваре в течении 3-5 минут, отвар сливают, горошек охлаждают до температуры 8-10 градусов.

Чай с сахаром

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объема посуды), настаивают в течении 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай - заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения.

Перед отпуском в посуду с чаем - заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения, но не кипятят.

Норму закладки чая и сахара - песка допустимо уменьшить.

Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет.

Требования к качеству, органолептические показатели;

Цвет: от золотисто - оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком

Внешний вид: чай прозрачный, без чаинок,

Консистенция: прозрачный, яркий, без мутности

Аромат: свежесваренного чая, без запаха прелости, переваренности

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

Хлеб пшеничный йодированный

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1-1,5 см

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		
9 день (четверг)								
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая 200гр								
№34-2010	Молоко	112	112	3,2	2,8	5,4	60	1,4
	Вода	74	74					
	Хлопья овсяные	20	20	2,4	1,2	12,4	70	0,0
	Масло сливочное	2	2	0,0	1,5	0,0	13,2	
	Сахар-песок	4	4	0,0	0,0	4,0	16	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0	0,0
			6	5,5	22	159,2	1,4	
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	136	136	0	0	0	0	0
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
			4	4	18	125	2	
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0,3	15,7	75,2	0
	Масло	8	8	0	5,8	0	52,6	0
				2	6	16	128	0
Всего за завтрак								
2 завтрак								
	Сок	75	75	0,4	0,1	8	34	1,5
Обед								
Суп фасолевый с мясом, сметаной 250/15/8								
TK-45	Фасоль	30	30	6,3	1	14,1	89,4	0
	Картофель с 01.09 по 31.10	93	70	1,4	0	11,3	54,4	14
	или картофель с 01.11 по 31.12	100	70	1,4	0	11,3	54,4	14
	картофель с 01.01 по 28-29.02	108	70	1,4	0	11,3	54,4	14
		188	112,5	2,3	1	18,2	87,5	22,5
	или картофель с 01.03 по 31.08	117	70	1,4	0	11,3	54,4	14
	Морковь до 01.01	20	16	0		1,3	4	0,8
	или морковь с 01.01	21	16	0		1,3	4	0,8
	Лук репчатый	13	10	0		0,75	5	1
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,5	0	23	
	Вода	175,0	175					
	Соль	2,5	2,5	0	0	0	0	
	Говядина 1 категории	25	25	4,65	4	0	54,50	0
				6,55	6,8	13,35	140,4	15,8
		Хлеб ржаной	38	38,00	2,5	0,5	12,7	66
			9,1	7,3	26,05	206,4	15,8	
			37,7	23	133,0	897,3	113	
Зразы 60 гр.								
№60-2010	Говядина 1 кат.	52	52	9,6	8,3	0	113,6	0
	Хлеб пшеничный	6,6	6,6	0,5	0	3,4	17,4	0
	Вода	9,6	9,6					
	Соль	0,6	0,6	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	13,5	11,4	0	0	0,9	4,8	1,1
	Масло сливочное	3	3	0	3	0	26,4	
	Масло растительное	3	3	0	3	0	27	
	Яйца		8	1,1	0,9	0	12,8	0
	Сушари	5,4	5,4	0,6	0	3,7	18	0
			12	16	8	220	1	
Помидоры свежие порционные* 30гр								
	Помидоры свежие	30	30	0	0	0	7,2	27,6
				0	0	0	7,2	27,6
Капуста тушеная 135 гр								
№82-2010	Капуста свежая белокочанная	173	136	2,8	0	7,3	43	70,0
	Морковь до 01.01	25	20			0,1	1	
	Морковь с 01.01	26	20			0,1	1	
	Лук репчатый	6	5	0,1		0,4	3	0,5
	Масло сливочное	3	3		2	0,1	17,5	
	Масло растительное	2,7	2,7		2,4		20,9	
	Томат-паста	3,24	3,24	0		1	2,7	1,5
	Соль	1,2	1,2	0	0	0	0	0
	Лавровый лист	0,01	0,01					
			3,0	5	8,7	90	72,0	
Компот из свежих плодов (яблоки) 200гр								
№90-2010	Яблоки	45,4	40	0		4	18	4
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Вода	200	200					
			0	0	16	66	4	
Всего за обед								
Полдник								
сырники из творога 60гр								
№45-2010	Мука пшеничная	10	10	1,1	0,1	7,0	33,4	0
	Сахар-песок	8	8	0	0	8	32	0
	Масло сливочное	4	4		2,8		27,2	
	Яйца		6,4	0,87	0,31		10,24	0
	Творог	50	50	9	4,5	1,5	84,5	0,25
				10,97	7,73	16,5	187,34	0,25
Чай с сахаром 200гр								
№45-2010	Чай		0,4	0,08		0,016	0,4	0,004
	Вода	136	136					
	Сахар	10	10	0	0,0	10,0	40,0	0
			0,08	0	9,996	40,4		
Фрукты * 100гр								
	яблоко	100	100				47	10
Итого за полдник								
Всего за день								

9 день (четверг)

Завтрак 1

Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая

(рецептура №34 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

1 вариант: В кипящую смесь молока и воды кладут сахар, соль, всыпают овсяные хлопья, при активном помешивании сверху вниз. Кашу варят при непрерывном помешивании 20 минут до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным сливочным маслом.

2 вариант: В кипящее молоко кладут сахар, соль, всыпают овсяные хлопья, при активном помешивании сверху вниз. Кашу варят при непрерывном помешивании до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло-кремового до кремового;

Внешний вид: овсяные хлопья полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: овсяных хлопьев, отваренных в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, без постороннего привкуса.

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированной.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5см. Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Завтрак-2

Сок фруктовый

Температура подачи холодных напитков должна быть не выше 14 градусов и не ниже 7 градусов

Обед

Суп фасолевый с мясом и сметаной

(рецепт ТК-45)

Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый нашинковать. Нарезанный картофель варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) консервированную фасоль, соль и продолжать варить.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульона – светло-серый, прозрачный или белесый за счет наличия сметаны, овощей – натуральный

Внешний вид: в жидкой части – овощи, сохранившие форму нарезки; нарезка овощей однородная;

Консистенция: средней густоты; овощей – мягкая, овощи не переварены; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: характерный для овощей и других компонентов, согласно рецептуре;

Вкус: умеренно соленый, без постороннего привкуса

Зразы

(рецептура №60 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Мясо зачищают от соединительной и жировой ткани, произвольно нарезают и пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке или воде, добавляют соль и перемешивают до однородной консистенции, затем массу повторно пропускают через мясорубку.

Котлетную массу порционируют, формируют в виде лепешки толщиной 1 см, на середину которой кладут фарш; измельченный пассированный лук, рубленые вареные яйца. После этого края лепешки соединяют, изделия панируют в сухарях, придавая овально-приплюснутую форму кирпичика. Полуфабрикаты укладывают на противень с маслом и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250

-280 гр.С в течение 20-25 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели

Цвет: поверхности - коричневый, равномерный, в разрезе оболочки - серого мяса с желтоватым фаршем из яиц с луком

Внешний вид: овально-приплюснутой формы с тупым концом, равномерно обжарены, без трещин и деформаций, на поверхности мягкая едва заметная корочка, панировка прилегает плотно, не отстает, не увлажнена

Консистенция: сочная, рыхлая

Запах: запеченного мясного рубленого изделия, запанированного в сухарях

Вкус: запеченного мясного рубленого изделия с привкусом фарша из вареных яиц и пассерованного лука, в меру соленый, без излишнего привкуса хлеба и постороннего привкуса.

Капуста тушеная

(рецептура №82 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Свежую обработанную капусту нарезают соломкой, морковь нарезают тонкой соломкой или натирают на терке, лук репчатый мелко шинкуют, нарезанные морковь и лук репчатый пассеруют.

Нарезанную капусту кладут в котел слоем 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное масло сливочное и тушат до полуготовности при периодическом помешивании, затем добавляют пассерованные морковь и лук репчатый и тушат до готовности, за 5 минут до окончания тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, добавляют сахар, соль, лавровый лист

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3 - 5 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый

Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами, нарезка однородная, аккуратная,

Консистенция: сочная, слабо хрустящая

Запах: тушеной капусты с ароматом овощей и специй

Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый, без излишней кислотности и горечи без постороннего привкуса.

Компот из свежих плодов

(рецептура №90 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Технология приготовления: У обработанных яблок удаляют семенные гнезда, подготовленные плоды нарезают дольками, чтобы плоды не темнели их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной.

Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар добавляют кислоту лимонную доводят до кипения проваривают в течение 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды.

Яблоки варят до готовности при слабом кипении не более 6-8 минут.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: в зависимости от цвета свежих фруктов

Внешний вид: сироп прозрачный фрукты зачищены, нарезка однородная, равномерная, фрукты не переварены.

Консистенция: фруктов - мягкая, соотношение густой и жидкой части согласно рецептуре

Запах: свежих фруктов, приятный

Вкус: кисло-сладкий, без лишней кислотности и постороннего привкуса.

ПОЛДНИК

Сырники из творога

(рецептура №45 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

В протертый творог добавляют 2/3 нормы муки, яйца, сахар, соль; можно добавить ванилин 0,02г на порцию, предварительно растворив его в кипяченой горячей воде (1:20)

Массу хорошо перемешивают до однородной консистенции, придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см

Подготовленные полуфабрикаты сырников укладывают на противни, смазанные маслом, и доводят до готовности.

Требования к качеству, органолептические показатели

Цвет: корочки - золотистый, на разрезе - светло-кремовый

Внешний вид: изделия правильной округло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно запеченная

Консистенция: мягкая, умеренно плотная, пышная, сочная

Запах: запеченного творога, без постороннего аромата

Вкус: в меру сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый, без постороннего привкуса

Чай с сахаром

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объема посуды), настаивают в течение 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай - заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения.

Перед отпуском в посуду с чаем - заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения, но не кипятят.

Норму закладки чая и сахара - песка допустимо уменьшить.

Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от золотисто - оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком

Внешний вид: чай прозрачный, без чаинок,

Консистенция: прозрачный, яркий, без мутности

Аромат: свежесваренного чая, без запаха прелости, переваренности.

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

Фрукты*

Тщательно промывают в условиях цеха первичной обработки овощей, а затем вторично в условиях холодного цеха в моечных ваннах.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	С
				Б	Ж	У		
10 день(пятница)								
Завтрак								
Каша молочная "Дружба" 200гр								
№38-2010	Крупа рисовая	16	16	1,1	0	11,8	53	0
	Крупа пшеничная	8	8	0,9	0,0	5,4	27	0,0
	Молоко	104	104	3,0	3,3	4,9	62	1,4
	Сахар-песок	4	4	0,0	0,0	4,0	16	0,0
	Соль	2	2	0,0	0,0	0,0	0	0,0
	Масло сливочное	2	2	0,0	1,5	0,0	13	
	Вода	64	64					
				5,0	4,9	26,1	171	1,4
Кофейный напиток на молоке 200гр.								
98-2010	Кофейный напиток	0,9	0,9	0		0,5	2,7	0
	Сахар	10	10	0	0	10	40	0
	Вода	82	82					
	Молоко	150	150	4,4	3,8	7,2	82	2
				4	4	18	125	2
Бутерброд с маслом 40гр								
	Хлеб пшеничный йодированный	32	32	2,4	0	15,7	75,2	0
	Масло	8	8	0	5,8	0,1	52,6	0
				2	6	16	128	0
Всего за завтрак								
2 Завтрак								
	Сок фруктовый	75	75	0,4	0,1	8	34	2
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом 200/15гр, хлеб ржаной 38гр								
№7-2010	Капуста белокочанная	62,5	50	1		2,3	15,0	22,5
	Картофель с 01.09 по 31.10.	40	30	1		5,0	22,5	6
	или картофель с 01.11 по 31.12.	43	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	45	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель с 01.03 до нового ур.	50	30	0,5		5	22,5	6
	или картофель молодой	38	30	0,5		5	22,5	6
	Морковь до 01.01.	15,0	13	0		0,8	5,0	0,75
	или морковь с 01.01.	17,5	12,5	0		0,8	5,0	0,8
	Лук репчатый	12,5	10	0		0,8	5,0	1,0
	Масло растительное	2,5	2,5	0	3	0	23	
	Вода	200	200					
	Говядина	25	25	4,7	4	0	54,5	0
	Сметана	11	11	0,3	2	0,4	18	0,032
	Лавровый лист	0,01	0,01					
	Соль	2,5	2,5	0,0	0	0,0	0	0
					6,95	8,5	9,15	142,5
	Хлеб ржаной,	38	38	2,508	0,5	12,692	66,1	0
				9	9	22	209	30
Кнели из кур(паровые) 60гр								
№99-2010	Курица	58	58	10,6	10,7	0	138	36
	Хлеб пшеничный	6	6	0,5	0,05	3	14	0
	Молоко или вода	15	15	0	0,5	0,7	9	0,2
	Яйца		7,5	0,9	1	0,05	12	0
	Масло сливочное	5	5	0,0	4	0,06	33	
	Соль	0,8	0,8	0	0	0	0	
					12,44	15,75	4	206
Овощной соус 50гр								
№99-2010	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	
	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	1	4,1	1
	Соль	2	2	0	0	0	0	0
	Морковь	11	10	0,13	0,01	1	3,5	0,5
	Мука пшеничная	4	4	0,324	0,039	3	13	0
					0,594	2,069	4,31	38,6
Картофельное пюре 135гр								
№78-2010	Картофель с 01.09. по 31.10.	135	101,3	2,025	0	16,5	78,3	20,3
	или картофель с 01.11 по 31.12.	144	101,3	2,025	0	16,5	78,3	20,3
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	155	101,3	2,025	0	16,5	78,3	20,3
	или картофель с 01.03 до нового ур.	169	101,3	2,025	0	16,5	78,3	20,3
	или картофель молодой	127	101,3	2,025	0	16,5	78,3	20,3
	Молоко	38	37,8	1,08	1	1,8	20,3	0,5
	Масло сливочное	4	4,0		3		53,3	
	Соль	2	1,5	0	0	0,0	0,0	0,0
					3,105	4	18,2	151,9
Огурец соленый порционный* 30гр								
	Огурец соленый	40	20,0	0,2	0	0,3	2,6	1,0
				0,2	0	0,3	2,6	1,0
Компот из смеси сухофруктов 200гр								
№91-2010	Вода	200	200	0	0	0	0	0
	Чернослив	10	9,8	0,3		5,8	25	0,6
	Курага	10	9,8	0,3		5,8	25	0,6
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
				1	0	23,6	98	1,2
всего за обед								
полдник								
Сдоба обыкновенная (крендель) 80гр								
№104-2010	Мука пшеничная	41	41	4,428	1	28,659	136,91	0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48	0
	Масло сливочное	4	4		2,88		27,2	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	35	0
	Дрожжи пресованные	1	1	0,1143	0,0243	0,0765	0,981	
	Соль	1	1	0	0	0	0	0
	Вода или молоко	22	22	0,6	0,6	1,1	12	0,3
	Яйцо		2	0,3	0,24		4	0
				5,4423	8,2773	41,8353	264,091	0,3
Чай с сахаром 200гр								
№96-2010	Чай	0,9	0,9	0,0		0,016	0,4	0,04
	Сахар-песок	10	10	0,0	0	9,98	40	0
	Вода	136	136	0,0				
				0,0	0	10	40	0,04
Итого полдник								
Всего за день								

10 день (пятница)

Завтрак 1

Каша молочная «Дружба» жидкая

(рецептура №38 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

1 вариант: Крупы перебирают, промывают водой несколько раз, пока вода не будет прозрачной. Крупу пшено ошпаривают, для чего заливают ее кипящей водой на 1 минуту, затем воду сливают. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду. Пшено отваривают 15 минут, воду сливают. Рис отваривают до полуготовности. Крупы соединяют, заливают горячим молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы, затем емкость ставят на водяную баню и доводят до готовности. При подаче каша поливается растопленным сливочным маслом.

2 вариант: Крупу пшено перебирают, промывают водой несколько раз, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой на 1 минуту, затем воду сливают. Подготовленную крупу отваривают в течение 5-10 минут в большом количестве воды, затем воду сливают. Крупу рисовую перебирают и многократно промывают в холодной воде, пока вода не будет прозрачной. Подготовленную крупу отваривают в течение 5-10 минут в большом количестве воды, затем воду сливают. Отваренные крупы соединяют, заливают кипящим молоком, добавляют сахар, соль и варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы, затем емкость ставят на водяную баню и доводят до готовности. При подаче каша поливается растопленным сливочным маслом.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло-желтого до желтого;

Внешний вид: зерна крупы полностью разварившиеся, утратившие форму;

Консистенция: жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет;

Запах: кукурузной крупы, отваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и соленый, с выраженным вкусом кипяченого молока, без постороннего привкуса.

Кофейный напиток на молоке

(рецептура №98 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения. После отстаивания (5-10 минут), настой процеживают, добавляют сахар, горячее молоко по норме, вновь доводят до кипения и до полного растворения сахара.

Посуда для кофейного напитка должна быть из нержавеющей или эмалированной.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: светло-коричневый;

Внешний вид: без пленки на поверхности и осадка;

Консистенция: хорошо концентрированная, жидкая, однородная;

Запах: аромат кофейного напитка и кипяченого молока;

Вкус: приятный, с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с кипяченым молоком, в меру сладкий.

Бутерброд с маслом

Хлеб для бутербродов нарезают ломтиками толщ. 1-1,5 см. Масло сливочное зачищают и нарезают на порционные кусочки различной геометрической формы с гофрированной или гладкой поверхностью.

Завтрак-2

Сок фруктовый

Температура подачи холодных напитков должна быть не выше 14 градусов и не ниже 7 градусов

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и мясом

(рецептура №7 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную капусту, нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенную с маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 минут, добавляют картофель, соль, лавровый лист и варят до готовности. В щи можно положить чеснок (0,6 г брутто или 0,5 г нетто на порцию), растертый с солью.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульона – светло-серый, прозрачный или белесый за счет наличия сметаны, жир на поверхности оранжевый; овощей – натуральный;

Внешний вид: в жидкой части овощи – сохранившие форму нарезки; нарезка овощей однородная; на поверхности жир;

Консистенция: капуста свежая, упругая, овощи мягкие, сочные, не переварены; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: пассерованных овощей, капусты и других компонентов, согласно рецептуры;

Вкус: капусты в сочетании с входящими в состав овощами и другими компонентами и специями, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Кнели из кур (паровые)

(рецептура №99 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2017г)

Мякоть кур без кожи измельчают на мясорубке (решетка с диаметром 9 и 5 мм) Измельченную массу соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют яйца, масло сливочное и взбивают до получения однородной массы.

Разделяют кнели 20-25 г, укладывают в перфорированную емкость, смазанную маслом, и варят на пару 15-20 минут

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности - светло - кремовый, на разрезе - серовато - белый или серовато - кремовый

Внешний вид: паровые изделия округлой формы, форма хорошо сохраняется, без трещин и разрывов, в разрезе масса однородная

Консистенция: мягкая, нежная, сочная, однородная;

Запах: отварного мяса курицы с ароматом молока и масла сливочного

Вкус: вареного мяса курицы с привкусом молока и масла сливочного, умеренно соленый

Соус овощной

(рецептура №528 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 194г)

.Пассерованные с маслом морковь, лук и муку разводят водой и проваривают.

Картофельное пюре

(рецептура №78 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Очищенный картофель однородный по величине укладывают в посуду слоем не более 50 см, добавляют соль, заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1 см; доводят до кипения и варят картофель при слабом кипении до готовности, отвар полностью сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают; температура картофеля должна быть не менее 80 °С. В горячую картофельную массу в 2 – 3 приёма добавляют горячее кипячёное молоко, растопленное масло сливочное и взбивают до получения однородной пышной массы.

При отсутствии молока можно на 1г увеличить норму закладки масла сливочного.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от светло -кремового до кремового или белого;

Внешний вид: протертая картофельная масса без посторонних включений (не зачищенные «глазки»), аккуратно уложенная, сохраняет форму;

Консистенция: густая, пышная, однородная;

Запах: свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и масла сливочного, без постороннего аромата;

Вкус: картофельного пюре, нежный, с выраженным привкусом кипяченого молока и масла сливочного, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Компот из смеси сухофруктов.

(рецептура №91 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Подготовленные сушеные плоды и ягоды тщательно промывают в теплой воде, сменяя её несколько раз, затем сортируют по видам, крупные экземпляры плодов нарезают, сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности, соблюдая очередность закладки. Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется настаивать, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом. Отпускают как горячее блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°С. До отпуска напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите. Реализацию осуществляют в течение не более 2 часов с момента приготовления. Компот можно отпускать как холодное сладкое блюдо.

металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более ¼ объёма посуды), настаивают 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай-заварку процеживают. Отдельно в горячей кипяченой воде растворяют сахар, доводят до кипения. Норму закладки чая и сахара-песка допустимо уменьшить. Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет. Норму молока кипяченого допускается увеличивать с соответствующим уменьшением нормы воды. Отпускается как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи – не ниже 60-65°С. До отпуска готовый напиток хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Реализацию осуществляют в течение не более 1 часа с момента приготовления.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: Светло-коричневый, непрозрачный

Внешний вид: Непрозрачный, без чаинок

Аромат: Свежезаваренного чая с ароматом кипяченого молока, без запаха прелости, переваренности

Вкус: Приятный, свежезаваренного чая в сочетании с кипяченым молоком, тонизирующим привкусом, в меру сладкий, без постороннего привкуса

Полдник

Сдоба обыкновенная (крендель)

(рецептура №104 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Дрожжевое тесто готовят опарным способом, делят на куски.

Прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают маслом сливочным, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине. После этого рулет нарезают на длине ножом на две части, для одинарной плюшки. При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны и по концам сворачивают в виде кренделя. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают 0, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные маслом растительным, ставят в теплое место для расстойки на 50-80 минут за 15-20 минут до конца расстойки поверхность смазывают смесью яиц и воды (соотношение 1:0,3), выпекают изделия в течение 12-16 минут при температуре 200 - 220 градусов С.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: поверхности от светло - коричневого, равномерный, в местах надрезов и складок более светлый, в разрезе светло - кремовый

Внешний вид: форма разнообразная с четко выраженным рисунком, без боковых притисков, поверхность глянцевая

Состояние основы: эластичная, упругая, пышная, с равномерно развитой пористостью, мякиш хорошо пропечен

Запах: свежее выпеченного изделия из дрожжевого теста, без постороннего прикуса

Вкус: свежее выпеченного изделия из дрожжевого теста, без постороннего привкуса

Чай с сахаром

(рецептура №96 из сб. питание детей в дошкольных организациях Ярославской обл. 2010г)

Посуду для приготовления чая (не металлическую) ополаскивают кипятком, всыпают сухой чай и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объема посуды), настаивают в течении 5-10 минут, закрыв крышкой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Чай - заварку процеживают. Отдельно в горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения.

Перед отпуском в посуду с чаем - заваркой вливают сахарный раствор, чай перемешивают до однородной консистенции, доводят до кипения, но не кипятят.

Норму закладки чая и сахара - песка допустимо уменьшить.

Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как при этом разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшается его вкус, запах, цвет.

Требования к качеству, органолептические показатели;

Цвет: от золотисто - оранжевого до оранжевого с коричневым оттенком

Внешний вид: чай прозрачный, без чаинок,

Консистенция: прозрачный, яркий, без мутности

Аромат: свежее заваренного чая, без запаха прелости, переваренности

Вкус: приятный, тонизирующий привкус, в меру сладкий, без привкуса горечи и постороннего привкуса

Приложение 1

Распределение свежих плодов по дням циклического меню

Наименование плодов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко*										
Банан*										
Груша*										
Мандарин*										
Апельсин*										

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение 2

Распределение кондитерских изделий по дням циклического меню

Наименование изделия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Круассан*										
Вафли*										
Печенье*										
Шоколадка «Аленка»*										
Пряник*										

*Возможна замена на кондитерское изделие в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение 3

Распределение свежих плодов для напитка по дням циклического меню

Наименование плодов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко*										
Груша*										
Мандарин*										
Апельсин*										

*Возможна замена на плод в ассортименте или сок фруктовый в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение 4

Распределение свежих и соленых овощей по дням циклического меню

Наименование плодов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Свежие помидоры*										
Свежие огурцы*										
Соленый огурцы*										

*Возможна замена овощей из ассортимента. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.