

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Детский сад № 13»

Ю.Е. Рогозина

Приказ № 01-20/97 от 14.07.2023 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

по Муниципальному дошкольному образовательному учреждению

«Детский сад № 13»

Возрастная категория с 3 до 7 (8) лет

(дошкольный возраст)

Разработано согласно:

- ✓ Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания населения СП 2.3./2.4.3590-20;
- ✓ Методическим рекомендациям к организации общественного питания населения МР 2.3.6 0233-21;
- ✓ Методическим рекомендациям – г. Ярославль: Ремдер 2010 «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»;
- ✓ «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» Часть 2 «Методические рекомендации/Ярославль: Ремдер – 2018»;
- ✓ «Организация и контроль качества питания детей в образовательной организации – Ярославль ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2021-230 с.
- ✓ Сборник технических нормативов «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва 1996 г.
- ✓ Сборник рецептов Н.Г. Бутейкис

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции (брутто) г	Масса порции (нетто) г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1 день (Понедельник)							
Завтрак							
Каша пшеничная на молоке 200гр.							
32-2010	Крупа пшено	22	22	2.5	0.7	14.6	75.2
	Молоко	108	108	3.2	2.8	5.2	58
	Вода	72	72				
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
	Сахар-песок	3	3	0	0	4	16
	Соль	1	1	0	0	0	0
				6	5	24	162
Чай с сахаром 200гр							
№96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	64
	Сахар-песок	6	6	0	0	10	24
	Вода	186	186	0			0
Кондитерские изделия 22гр							
	Печенье промышленного производства	22	22	0.2	4	14.5	101.2
2 Завтрак							
	Сок	100	100				46
Обед							
Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом, хлеб ржаной (200гр., 38гр.)							
№ 11.2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	67.5	50	1	0.25	8.25	37.5
	или картофель с 01.11 по 31.12.	72.5	50	1	0.25	8.25	37.5
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	77.5	50	1	0.25	8.25	37.5
	или картофель с 01.03 до нового ур.	82.5	50	1	0.25	8.25	37.5
	или картофель молодой	62.5	50	1	0.25	8.25	37.5
	Горох лущеный	20.3	20	4.5	0.25	9.5	60
	Морковь до 01.01.	15.0	12.5	0.25		0.75	5
	или морковь с 01.01.	17.5	12.5	0.25		0.75	5
	Лук репчатый	12.5	10	0.25		0.75	5
	Масло растительное	2.5	2.5	0	2.5	0	22.5
	Свинина 1 кат.	20	20	4.7	4	0	64
	Соль	2.5	2.5	0	0	0	0
	Лавровый лист	0.01	0.01				
	Вода	175	175				
				11	7	19	194
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	29.6
Капуста тушеная 140гр.							
82-2010	Капуста свежая белокочанная	170	140	3.1	0.2	8.0	49.0
	Морковь до 01.01	25	20	0.3		1.7	8.7
	Морковь с 01.01	25.5	20.4			1.7	8.7
	Лук репчатый	12.0	9.6	0.2		1.0	4.9
	Масло сливочное	4.0	4		3.3	0.0	29.9
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
	Томат-паста	5.0	5	0.0	0.0	0.8	3.2
	Соль	1.0	1.0	0	0	0	0
				4	8	13	140
Тфтели мясные (80гр)							
№63-2010	Свинина 1 кат.	55	55	6.6	16.5	0	176
	Хлеб пшеничный	16	16	0.8	0	5.2	26
	Вода	16	16				
	Лук репчатый	12.0	9.6	0.2		1.0	4.9
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
	Соль	1	1	0	0	0	0
				8	21	6	243
Компот из смеси сухофруктов 200гр							
№91-2010	Вода	200	200	0		0	0
	Сухофрукты	10	10	0.6		11.6	50
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
				1	0	22	90
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66.1
Полдник							
Напиток "Снежок", (230 гр.)							
	Напиток "Снежок"	214	200	5.4	5	21.6	158
				5	5	22	158
Хлеб пшеничный (38гр.)							
	Хлеб пшеничный иодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
				2.9	1.1	19.5	99.6

1 день (понедельник)

Завтрак

Каша молочная пшеничная 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 течении 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: пшеничной каши, сваренной в молоке, без постороннего аромата;

Вкус: в меру сладкий и солёный, 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 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 горохом лущеным и мясом

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 пореобразный, соблюдено соотношение жидкой и плотной частей;

Запах: пассерованных овощей, бобовых, приятный

Вкус: в меру солёный, 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.

Тефтели мясные (60гр)

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

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

2 день (Вторник)

Завтрак

Омлет натуральный 180 гр

43-2010	Яйцо	90	90	19.0	17.2	1.0	235.5
	Молоко	70	70	2.0	1.7	3.4	37.8
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
	Соль	1	1	0	0	0	0
				21	23	4	311
	Хлеб пшеничный иодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
	Масло сливочное	8	8	0	6.6	0	59.8

Кофейный напиток на молоке 200 гр.

98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
				5	4	19	127

2 Завтрак

Сок

100	100				46
-----	-----	--	--	--	----

Обед

Рассольник ленинградский с мясом и сметаной 200гр

№8-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	100	75	1.5	0.25	12.2	57.5
	или картофель с 01.11 по 31.12.	107.5	75	1.5	0.25	12.2	57.5
	или картофель с 01.01. по 28-29.02	115	75	1.5	0.25	12.2	57.5
	или картофель с 01.03. до нового ур	125	75	1.5	0.25	12.2	57.5
	или картофель молодой	95	75	1.5	0.25	12.2	57.5
	Морковь до 01.01	12	10	0.25		0.75	2.5
	или морковь с 01.01.	13.3	10	0.25		0.75	2.5
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Крупа перловая	4	4	0.4	0	2.7	13
	Огурцы соленые	25.0	25	1	0	0.70	3.0
	Вода	150	150				
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
	Свинина 1 кат.	20	20	2.4	6.0	0	64.0
	Сметана	9	9	0.2	1.8	0.3	18.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
				5	11	17	188
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	11.7	66
			8	12	29	254	

Макароны отварные 140гр

75-2010	Макароны	50	50	5.5	0.6	35.2	169.0
	Соль	1	2	0	0	0	0
	Вода	315	315				
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
			6	5	35	206	

Овощной соус 50 гр.

528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Морковь	12	10	0.25		0.75	2.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13.4
			1	2	4	36	

Оладьи из печени с морковью 80гр

№178	Печень говяжья	75	60.0	13.5	2.8	0.0	79.5
	Морковь до 01.01.	13.3	10.5	0		0.7	3.5
	или морковь с 01.01.	14	10.5	0		0.7	3.5
	Масло сливочное	1.4	1.4	0.0	1.2	0.0	10.5
	Мука пшеничная	7	7	0.7	0	4.9	23.4
	Лук репчатый	6	5	0	0	0.5	2.5
	Яйца	11.0	11.0	1.4	1.3	0	17.3
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
				16	9	6	170

Кукуруза консервированная

Кукуруза	40	40	1.3	0.5	8	34.4
----------	----	----	-----	-----	---	------

Кисель 200 гр.

19-2021	Вода	186	186	0	0	0	0
	Кисель	17	17	0	0	182	728
				0.0	0	182	728

Полдник

Сырники из творога,60гр.

№108	Мука пшеничная	10	10	1.1	0	7	33.4
	Сахар-песок	6	6	0	0	10	24
	Масло сливочное	4	4		2.8		27.2
	Яйца	11.0	11.0	1.4	1.3	0	17.3
	Творог	60	60	10.8	5.4	1.8	101.4
			13	10	19	203	

Чай с сахаром 200гр

№96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	64
	Сахар-песок	8	8	0	0	8	32
	Вода	186	186	0			0

2 день (Вторник)

Завтрак

Омлет

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 С 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.

Кофейный напиток на молоке

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 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.

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

Рассольник ленинградский

Крупы 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 солёный с умеренной кислотностью, без постороннего привкуса

Макароны отварные

Макароны отварные 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 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 образовали комков, остальной частью сливочного масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от белого до светло - кремового

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

Консистенция: мягкая, но упругая

Запах: вареных макаронных изделий с ароматом масла сливочного

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

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от белого до кремового

Внешний вид: зерна риса целые, хорошо набухшие, легко разделяются

Консистенция: гарнира - рассыпчатая

Запах: вареного риса с ароматом масла сливочного

Вкус: вареного риса с привкусом масла сливочного, 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.

Оладьи из печени с морковью

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 постороннего 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.

Кисель

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

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 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: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности.

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

3 день (Среда)							
Завтрак							
Каша ячневая на молоке 200гр							
№ 31-2010	Молоко	108	108	3.2	2.8	5.2	58
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Сахар-песок	3	3	0	0	4	16
	Крупа ячневая	20	20	2.0	0	13.1	62.6
				5	5	22	150
	Хлеб пшеничный иодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
	Масло сливочное	8	8	0	6.6	0	59.8
Кофейный напиток на молоке 200 гр.							
98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
			5	4	19	127	
2 Завтрак							
	Яблоко	200	200	0.8	0.8	20	94
Обед							
Свекольник с мясом и сметаной 200гр, хлеб ржаной 38гр.							
193-1994	Свекла до 01.01.	68	60	1	0	6.0	28.6
	Свекла с 01.01.	85	68	0.5	0	1.1	13.4
	Картофель с 01.09 по 31.10.	38	28	0.6	0	1	21.6
	Картофель с 01.11 по 31.12.	40	28	0.6	0	1	21.6
	Картофель с 01.01 по 28-29.02.	43	28	0.6	0	1	21.6
	Картофель с 01.03 по 31.08.	47	28	0.6	0	1	21.6
	Морковь	21.3	16	0	0	1.1	5.6
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	0.5	0.5	0	0	0	0
	Свинина 1 кат.	20	20	4.7	4	0	64
	Сметана	10	10	0.3	2	0.4	18
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
				6	9	3	139
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66.1
			9	10	22	233	
Рис отварной 140гр							
73-2010	Крупа рисовая	50	50	3.5	0.5	37.0	167
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Вода	315	315				
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
			4	5	37	204	
Овощной соус 50 гр.							
528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Морковь	12	10	0.25		0.75	2.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13.4
			1	2	4	36	
Котлета рыбная 80 гр							
51-2010	Филе рыбы трески	80	54	13	0.5	0	55.2
	Хлеб пшеничный	18	18	0.5	0	3.4	17.4
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
	Соль	1	1	0	0	0	0
			13	4.7	4	111	
Огурец свежий 40г.							
	Огурец свежий 40г.	40	40	0.3	0	0.8	4
Компот из смеси сухофруктов 200гр							
№91-2010	Вода	200	200	0		0	0
	Сухофрукты	10	10	0.6		11.6	50
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
			1	0	22	90	
Полдник							
Сдоба обыкновенная 80 гр							
104-2010	Мука пшеничная	41	41	4.4	0.5	28.7	137.0
	Сахар-песок	12	12	0	0	12	48
	Масло сливочное	4	4	0	3.3	0.0	30.0
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
	Дрожжи пресованные	0.9	0.9	0	0	0	1.0
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Молоко	25	25	0.8	0.6	1.2	13.2
	Яйцо	7	7	1	1	0	11
			6	9	42	276	
Молоко кипяченое 200 гр.							
102-2010	Молоко	200	200	5	6	5.4	106

3 день (Среда)

Завтрак

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 помешивая.

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 60-65гр. 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

Кофейный напиток на молоке

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 эмалированная.

Отпускают как горячий напиток в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65⁰С. 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:

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 110⁰С, 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.

Рис отварной.

Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зёрна набухнут и станут мягкими, рис откидывают для полного стекания отвара, затем рис кладут в посуду, заправляют прокипяченным маслом сливочным, перемешивают и прогревают на водяной бане или в жарочном шкафу в течение 3-5 минут. Отпускается как гарнир к горячим блюдам. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65⁰С. До отпуска готовое блюдо хранят в горячем виде на водяном мармите или на плите.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: от белого до кремового;

Внешний вид: зёрна риса целые, хорошо набухшие, легко разделяются;

Консистенция: гарнира – рассыпчатая.

Запах: вареного риса с ароматом масла сливочного;

Вкус: вареного риса с привкусом масла сливочного, 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.

Котлеты 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°C в течение 20-25 минут; во время запекания изделия переворачивают. Отпускаются котлеты и как горячее рыбное блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C. 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

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

Сдоба обыкновенная

Дрожжевое тесто готовят опарным способом, делят на куски,

прокатывают их в жгут, а затем нарезают 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

Молоко кипяченое

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

4день (Четверг)

Завтрак

Каша молочная гречневая вязкая(200гр)

№40-2010	Крупа гречневая	26	26	3.3	0.8	14.8	80
	Молоко	108	108	3.2	2.8	5.2	58
	Вода	72	72				
	Сахар-песок	3	3	0	0	4	16
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
	Соль	1	1	0	0	0	0
				7	5	24	167
	Хлеб пшеничный нодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
	Сыр	22	22	5.4	6.3	0	77.9

Какао с молоком 200 гр.

100-2010	Какао-порошек	2	2	1	0	0	5.8
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
				5	4	17	125

2 Завтрак

	Банан	200	200	3.0	1.0	42	192
--	-------	-----	-----	-----	-----	----	-----

Обед

Суп картофельный 200гр.

ноя.10	Картофель с 01.09 по 31.10.	120	90	1.8	0.4	14.7	69.3
	или картофель с 01.11 по 31.12.	140	90	1.8	0.4	14.7	69.3
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	140	90	1.8	0.4	14.7	69.3
	или картофель с 01.03 до нового ур.	160	90	1.8	0.4	14.7	69.3
	или картофель молодой	110	90	1.8	0.4	14.7	69.3
	Морковь до 01.01	12	10	0.25		0.75	2.5
	или морковь с 01.01.	14	10.5	0		0.7	3.5
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
	Свинина 1 кат.	20	20	4.7	4	0	64
	Сметана	10	10	0.3	2	0.4	18
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Вода	140	140				
				7	6	15	151
		Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7

Голубцы ленивые 180гр.

№55	Свинина 1 кат.	68	68	8	20.4	0	217.6
	Масло растительное	5	5	0	0.5	0	45
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Капуста	120	90	2.2	0	5.6	33.6
	Рис	30	30	2.1	0	22.2	99.9
	Яйцо	15	15	1.9	1.7	0	23.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
			14	23	28	422	

Овощной соус 50 гр.

528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Морковь	12	10	0.25		0.75	2.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13.4
			1	2	4	36	

Помидор свежий 40г.

	Помидор свежий 40г.	40	40	0.4	0	1.5	10
--	---------------------	----	----	-----	---	-----	----

Компот из смеси сухофруктов 200гр

№91-2010	Вода	200	200	0		0	0
	Сухофрукты	10	10	0.6		11.6	50
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
				1	0	22	90

Полдник

Омлет натуральный 180 гр

43-2010	Яйцо	90	90	19.0	17.2	1.0	235.5
	Молоко	70	70	2.0	1.7	3.4	37.8
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
	Соль	1	1	0	0	0	0
			21	23	4	311	

Чай с сахаром 200гр

№96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	64
	Сахар-песок	6	6	0	0	10	24
	Вода	186	186	0			0
	Хлеб пшеничный нодированный	38	38	2.9	1	19.5	100

4 день (Четверг)

Завтрак

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

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

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

Завтрак 2

Фрукты*

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

Обед:

Суп картофельный

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или ломтиками, морковь - мелкими кубиками или натирают на терке, лук репчатый мелко шинкуют; нарезанные морковь и лук репчатый пассеруют при температуре 110 гр. До окрашивания масла в оранжевый цвет и золотистой окраски лука репчатого.

В кипящий бульон или воду кладут нарезанный картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук репчатый и варят до готовности, за 5-10 минут до окончания варки супа добавляют соль, лавровый лист.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: бульон прозрачный, 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 переварены; соблюдено соотношение жидкой и плотной частей

Запах: бульона, отварного картофеля, пассированный овощей, приятный.

Вкус: бульона в сочетании с картофелем, пассированными овощами, умеренно соленый, без постороннего привкуса.

Голубцы ленивые

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют крупной соломкой и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают соломкой, пассеруют.

Мясо говядины пропускают через мясорубку, запекают на противне с маслом до готовности в жарочном шкафу

В готовый мясной фарш добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассированный лук, припущенную капусту, соль и перемешивают, затем тушат до готовности.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: характерный для входящих ингредиентов мяса - светло - серый; капусты, лука и риса - белые с кремоватым оттенком

Внешний вид: капуста и лук нарезаны соломкой, сохранили форму нарезки, зерна риса целые;

Консистенция: мягкая, сочная

Запах: тушеной свежей капусты в сочетании с запеченным мясом, вареным рисом, лука

Вкус: тушеной свежей капусты в сочетании с запеченным мясом, вареным рисом, пассерованным луком, умеренно соленый

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.

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

Омлет

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 С 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.

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 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°С.

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: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

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

5 день (Пятница)

Завтрак

Каша манная молочная 200гр

31-2010	Крупа манная	18	18	1.8	0	12.7	60
	Молоко	108	108	3.2	3.6	5.3	67
	Сахар-песок	3	3	0	0	4	16
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
				5	5	22	156
	Хлеб пшеничный иодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
	Масло сливочное	8	8	0	6.6	0	59.8

Кофейный напиток на молоке 200 гр.

98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
				5	4	19	127

2 Завтрак

Сок	100	100					46
-----	-----	-----	--	--	--	--	----

Обед

Суп с макаронными изделиями с курой ,хлеб ржаной 200гр./ 38гр.

13-2010	Вермишель	16	16	1.8	0	11.3	54.1
	Морковь до 01.01	12	10	0.25		0.75	2.5
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
	Кура	20	20	3.8	0.8	0	22.2
	Соль	1	1	0	0	0	0
				6	4	13	108
				2.5	0.5	12.7	66
		Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7
			8	4	25	174	

Сложный гарнир:картофельное пюре70гр,капуста тушеная70гр

№78-2010	Картофель с 01.09 по 31.10.	80	60.0	1.2	0.80	9.8	46.2
	или картофель с 01.11 по 31.12.	70.0	67.5	1.2	0.80	9.8	46.2
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	90.0	67.5	1.2	0.80	9.8	46.2
	или картофель с 01.03 до нового ур.	100.0	67.5	1.2	0.80	9.8	46.2
	или картофель молодой	75.0	67.5	1.2	0.80	9.8	46.2
	Молоко	25	25	0.7	0.6	1.2	13.0
	Масло сливочное	2.50	2.50	0	1.8	0	15
	Соль	1	1	0	0	0	0
				2	3	11	74
№82-2010	Капуста свежая белокочанная	110	60.0	1.1	0.0	2.8	17
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Морковь до 01.01	10	8.0	0.1	0	0.50	2.8
	Лук репчатый	12	10	0.1	0	0.6	3.3
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18
	Масло сливочное	2.5	2.5	0	2.00	0	18.7
	Мука пшеничная	2	2	0.20	0.00	1.4	6.7
			1	4	4	58	

Котлета из мяса кури 80гр

№71-2010	Филе куриное	50	50	9.4	2.0	0	55.6
	Хлеб пшеничный	18	18	0.5	0	3.4	17.4
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
			10	6	4	112	

Компот из свежих плодов 200гр

90-2010	Вода	160	160	0	0	0	0
	Яблоки	25	25	0	0	2.5	11.7
	Банан	25	15	0	0	3.1	14.4
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
			0	0	15.6	66.1	

Полдник

Чай с сахаром 200гр

№96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	64
	Сахар-песок	6	6	0	0	10	24
	Вода	186	186	0			0

Кондитерские изделия 50гр

	Пряник промышленного производства	50	50	2.3	4.5	34.5	190.0
--	-----------------------------------	----	----	-----	-----	------	-------

5 день (Пятница)

Завтрак

Каша манная на молоке

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

Порошок кофейного напитка заливают кипятком (учитывая добавление молока) и доводят до кипения.

После отстаивания (5-10 мин.),настой процеживают, добавляют молоко сгущенное, сахар,размешивают до однородной консистенции и доводят до кипения.

Посуда для приготовления кофейного напитка должна быть из нержавеющей стали или эмалированная.

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 молока

Вкус: Приятный с выраженным привкусом кофейного напитка в сочетании с молоком сгущенным,в меру сладкий, без 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.

Завтрак 2

Сок фруктовый

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

Обед:

Суп с макаронными изделиями.

(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.

Сложный гарнир: картофельное пюре , капуста тушеная

Сырой 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°C. В горячую картофельную массу в 2-3 приема добавляют горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло и взбивают до получения однородной пышной массы.

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.

Свежую обработанную капусту нарезают соломкой, морковь нарезают тонкой соломкой или натирают на тёрке, лук репчатый мелко шинкуют; нарезанные морковь и лук репчатый пассеруют. Нарезанную капусту кладут в котёл слоем 30 см, добавляют бульон и воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное масло сливочное; затем добавляют пассерованные морковь и лук репчатый и тушат до готовности; за 5 минут до окончания тушения добавляют соль.

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 томата, овощей;

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

Котлета из мяса кури:

Мякоть птицы пропускают через мясорубку, добавляют пшеничный хлеб, предварительно замоченный в молоке, 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 в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 20-25 минут; во время запекания изделия переворачивают. Отпускают как горячее мясное блюдо в порционной посуде. Температурный режим подачи - не ниже 60 – 65°C.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – серый;

Внешний вид: котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, изделия равномерно обжарены, без деформации, трещин, заминов, на поверхности мягкая, едва заметная корочка; панировка прилегает плотно; не отстает, не увлажнена;

Консистенция: однородная, сочная, в меру плотная; запах: запеченного мясного рубленого изделия, запанированного в сухарях, с ароматом лука репчатого

Вкус: запечённого мясного рубленого изделия с привкусом лука репчатого, умеренно солёный, без излишнего привкуса хлеба и постороннего привкуса.

Компот из свежих плодов

У обработанных яблок или груш удаляют семенные гнезда, у слив и абрикосов удаляют косточки; 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 течение 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп плоды. Яблоки и груши варят до готовности при слабом кипении не более 6-8 минут, сливы и абрикосы закладывают в горячий сироп и доводят до кипения.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: жидкой части - 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-концентрированный приятный

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

ПОЛДНИК

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 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: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

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

6 день (Понедельник)							
Завтрак							
Каша геркулесовая 200гр.							
34-2010	Молоко	112	112	3.2	2.8	5.4	60
	Вода	74	74				
	Хлопья овсяные	20	20	2.4	1.2	12.4	70
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
	Сахар-песок	3	3	0	0	3	12
	Соль	1	1	0	0	0	0
				6	5	21	155
Чай с сахаром 200гр							
№96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	64
	Сахар-песок	6	6	0	0	10	24
	Вода	186	186	0			0
Кондитерские изделия 22гр							
	Печенье промышленного производства	22	22	0.2	4	14.5	101.2
							344
	Всего за завтрак						
2 Завтрак							
	Сок	100	100				46
Обед							
Суп картофельный с рыбой треска 200гр.							
140-1994	Картофель с 01.09 по 31.10.	117	50	1	0.2	8.1	38.5
	или картофель с 01.11 по 31.12.	125	50	1	0.2	8.1	38.5
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	135	50	1	0.2	8.1	38.5
	или картофель с 01.03 до нового ур.	147	50	1	0.2	8.1	38.5
	или картофель молодой	110	50	1	0.2	8.1	38.5
	Морковь до 01.01	12	10	0.25		0.75	2.5
	или морковь с 01.01.	12.0	10	0.25		0.75	2.5
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
	Вода	170.0	170				
	Рыба треска	45	20	3.2	0		13.8
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Пшено	5	5	0.6	0	3.3	17
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66
			3	0	13	66	
Ежики мясные 180гр.							
64-2010	Свинина I кат.	80	80	10	24	0	256
	Яйца	15	15	1.9	1.7	0.0	23.5
	Рис	30	30	2.1	0	22.2	99.9
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
			14	30	23	419	
Овощной соус 50 гр.							
528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Морковь	12	10	0.25		0.75	2.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13.4
			1	2	4	36	
Горошек зеленый консервированный							
	Горошек зеленый консервированный	40	40	1.2	0.0	2.6	16
Кисель 200 гр.							
19-2021	Вода	186	186	0	0	0	0
	Кисель витаминизированный	25	25	0	0	23	395
				0.0	0	23	395
Полдник							
Кофейный напиток на молоке 200 гр.							
98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
			5	4	19	127	
Бутерброд с сыром (60гр.)							
№ 3-1997	Сыр	22	22	5.4	6.3	0	77.9
	Хлеб пшеничный иодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
				8.3	7.4	19.5	177.5

6 день (Понедельник)

Завтрак

Каша молочная геркулесовая

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.

Завтрак 2

Сок фруктовый

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

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 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: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

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

Обед:

Суп картофельный с рыбой

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.

Ежики мясные

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°C 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

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

Горошек консервированный

Горошек консервированный перед использованием проваривают в консервированном отваре в течении 3-5 минут, отвар сливают, горох охлаждают до температуры 89-10 градусов.

Кисель

Кисель 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

Кофейный напиток на молоке

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 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

7 день (Вторник)

Завтрак

Запеканка творожная 200гр

		150	150	27	13.5	4.5	253.5
№46-2010	Творог	64	64	1.8	1.6	3.1	34.6
	Молоко	14	14	1.4	0	9.9	46.6
	Крупа манная	15	15	1.9	1.7	0.0	23.5
	Яйца	14	14	0	0	14	55.9
	Сахар-песок	5	5	0	4.1	0	37.4
	Масло сливочное			32	21	32	452

Соус ягодный

		30	30	0.20	0.10	16.0	61.5
	Ягоды протертые						

Кофейный напиток на молоке 200 гр.

98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
				5	4	19	127
	Хлеб пшеничный иодированный	38	38	2.9	1	19.5	100
	Масло сливочное	8	8	0	6.6	0	59.8

2 Завтрак

	Сок	100	100				46
--	-----	-----	-----	--	--	--	----

Обед

Борщ с мясом и сметаной 200гр.

№113-1994	Свекла до 01.01	68.0	50	0.7	0.1	4.4	21
	или свекла с 01.01.	68.0	50	0.7	0.1	4.4	21
	Капуста свежая белокочанная	25	20	0	0	0.9	14
	Картофель с 01.09. по 31.10.	28	20	0.4	0.0	3.3	15
	или картофель с 01.11 по 31.12.	29	20	0.4	0.0	3.3	15
	или картофель с 01.01.по 28-29.02.	30	20	0.4	0.0	3.3	15
	или картофель с 01.03.до нов.урож.	33	20	0.4	0.0	3.3	15
	или картофель молодой	25	20	0.4	0.0	3.3	15
	Морковь до 01.01.	12	10	0.25		0.75	2.5
	или морковь с 01.01.	12	10	0.25		0.75	2.5
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
	Вода	150	150				
	Свинина 1 кат.	20	20	4.7	4	0	64
	Сметана	10	10	0.3	2	0.4	18
Соль	1	1	0	0	0	0	
			7	9	10	164	
			38	38	2.5	12.7	66
	Хлеб ржаной						

Каша гречневая рассыпчатая 140 гр.

75-2010	Крупа гречневая	53	53	6.70	1.7	30.3	163.2
	Вода	104	104	0.00	0.0	0	0.0
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
				6.74	5.80	30.43	200.60

Овощной соус 50 гр.

528	Масло растительное	2	2	0	2	0	18
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Морковь	12	10	0.25		0.75	2.5
	Мука пшеничная	4	4	0	0	2.8	13.4
				1	2	4	36

Биточки из мяса куры 80гр

№71-2010	Филе куриное	55	55	10.3	2.2	0	61.2
	Хлеб пшеничный	16	16	0.8	0	5.2	26
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Масло растительное	4	4	0	0	2.8	13.4
			11	3	9	103	

Компот из смеси сухофруктов 200гр

№91-2010	Вода	200	200	0		0	0
	Сухофрукты	10	10	0.6		11.6	50
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
			1	0	22	90	

Полдник

Молоко кипяченое 200 гр.

102-2010	Молоко	200	200	5.8	5	9.6	108
----------	--------	-----	-----	-----	---	-----	-----

Ватрушка с повидлом, 80гр

№108-2010	Мука пшеничная	41	41	4.4	0.5	28.7	137.0
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Масло растительное	4	4	0	0	2.8	13.4
	Масло сливочное	4	4	0	3.3	0.0	30.0
	Яйцо	7	7	1	1	0	11
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Дрожжи пресованные	1	1	0	0	0	1
	Молоко	25	25	0.8	0.6	1.2	13.2
	Повидло	30.0	30.0	0	0	19.5	75
				7	5	62	321

7 день (Вторник)

Завтрак

Запеканка творожная

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 – ровной 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.

Кофейный напиток на молоке

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.

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:

Борщ с мясом и сметаной

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:

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. Затемвливают 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.

Соус овощной

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

Биточки из кур

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

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

Молоко кипяченое

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

Ватрушка с повидлом

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:** свежеспеченного изделия из дрожжевого теста с запеченным фаршем, без кислого аромата

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

8 день (Среда)

Завтрак

Каша пшеничная на молоке

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

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

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 яйцом на молоке.

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

Технология приготовления сырой очищенный картофель нарезают кубиками или ломтиками, кладут в 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 котлек.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: т 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

Мясо зачищают от соединительной и жировой ткани, промывают, пропускают через мясорубку, добавляют пшеничный хлеб, предварительно замоченный в молоке или воде, лук репчатый, чеснок 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 в жарочном шкафу

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: корочки - коричневый, на разрезе - серый

Внешний вид: овально-приплюснутой формы с заостренным концом, равномерно обжарены, без деформации, трещин, заминов, на поверхности мягкая едва заметная корочка, панировка прилегает плотно, не отстает, неувлажнена.

Консистенция: однородная,

Сочная, в меру плотная

Запах: запеченного мясного рубленого изделия, запанированного в сухарях, с ароматом лука репчатого и чеснока.

Вкус: запеченного мясного рубленого изделия с привкусом лука репчатого и чеснока, 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

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°C 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°C. 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.

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 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: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

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

9 день (Четверг)							
Завтрак							
Омлет натуральный 180 гр							
43-2010	Яйцо	90	90	19.0	17.2	1.0	235.5
	Молоко	70	70	2.0	1.7	3.4	37.8
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
	Соль	1	1	0	0	0	0
				21	23	4	311
Кофейный напиток на молоке 200 гр.							
98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
				5	4	19	127
Хлеб пшеничный иодированный		38	38	2.9	1	19.5	100
Масло сливочное		8	8	0	6.6	0	59.8
2 Завтрак							
Банан		200	200	3.0	1.0	42	192
Обед							
Суп фасолевый с мясом (200гр) , сметаной, хлеб ржаной(38гр.)							
TK 45	Фасоль	30	30	0.4	0	0.7	4.8
	Картофель с 01.09.по 31.10.	93.3	70	1.4	0.3	11.3	54.4
	или картофель с01.11 по31.12	100	70	1.4	0.3	11.3	54.4
	картофель с 01.01.по 28-29.02	107.7	70	1.4	0.3	11.3	54.4
		188	112.5	2.3	0.5	18.2	87.5
	или картофель с01.03 по31.08	117	70	1.4	0.3	11.3	54.4
	Морковь до 01.01.	15.0	13	0	0.0	1.0	5
	или морковь с 01.01.	16.00	13	0	0.0	1.0	5
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
	Вода	150	150				
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Свинина 1 кат.	20	20	4.7	4	0	64
	Сметана	10	10	0.3	2	0.4	18
				6	7	13	153
Хлеб ржаной		38	38	2.5	0.5	12.7	66
				9	8	25	219
Капуста тушеная 140гр.							
82-2010	Капуста свежая белокочанная	170	140	3.1	0.2	8.0	49.0
	Морковь до 01.01	25	20	0.3		1.7	8.7
	Морковь с 01.01	25	20	0.3		1.7	8.7
	Лук репчатый	12	10			0.5	2.5
	Масло сливочное	4	4	0	3.3	0.0	30.0
	Масло растительное	4.0	4		4.0		36
	Томат-паста	5.0	5	0.0	0.0	0.8	3.2
	Соль	1.0	1.0	0	0	0	0
					4	8	13
Кнели из кур 80 гр.							
505-2004	Филе куринное	50	50	9.4	2.0	0	55.6
	Хлеб пшеничный	12	12	0.9	0	6.2	31.4
	Молоко	15	15	1	0.4	0.7	7.9
	Яйца	11	11	1.4	1.3	0	17
	Масло сливочное	5	5	0	4.1	0	37.4
	Соль	1	1	0	0	0	0
				12	8	7	150
Компот из смеси сухофруктов 200гр							
№91-2010	Вода	200	200	0		0	0
	Сухофрукты	10	10	0.6		11.6	50
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
				1	0	22	90
Полдник							
Сырники из творога,60гр.							
№108	Мука пшеничная	10	10	1.1	0	7	33.4
	Сахар-песок	6	6	0	0	10	24
	Масло сливочное	4	4		2.8		27.2
	Яйца	11.0	11.0	1.4	1.3	0	17.3
	Творог	60	60	10.8	5.4	1.8	101.4
				13	10	19	203
Кисель 200 гр.							
19-2021	Вода	186	186	0	0	0	0
	Кисель	17	17	0	0	182	728
				0.0	0	182	728

9 день (Четверг)

Завтрак

Омлет

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 С 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.

Кофейный напиток на молоке

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°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.

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

Фрукты*

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

Обед:

Суп фасолевый с мясом и сметаной

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.

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 солёный, без излишней кислотности и горечи, без постороннего привкуса

Кнели из кур

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

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

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

Кисель

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

10 день (Пятница)							
Завтрак							
Каша молочная "Дружба" 200гр.							
38-2010	Крупа рисовая	16	16	1.1	0	11.8	53
	Крупа пшеничная	12	12	1.4	0	8.0	41
	Молоко	108	108	3.2	3.6	5.3	67
	Сахар-песок	3	3	0	0	4	16
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Масло сливочное	2	2	0	1.5	0	13.2
	Вода	64	64				
Кофейный напиток на молоке 200 гр.							
98-2010	Кофейный напиток	2	2	0	0	1.7	7.4
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	50	50				
	Молоко	150	150	4.5	3.7	7	79.5
				5	4	19	127
	Хлеб пшеничный подирированный	38	38	2.9	1	19.5	100
	Масло сливочное	8	8	0	6.6	0	59.8
2 Завтрак							
	Сок	100	100				46
Обед							
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной, 200 гр, хлеб ржаной 38гр.							
№7-2010	Капуста белокочанная	62.5	50	0.9	0	2.4	14
	Картофель с 01.09 по 31.10.	40	30	0.6	0.1	2	9.2
	или картофель с 01.11 по 31.12.	43	30	0.6	0.1	2	9.2
	или картофель с 01.01 по 28-29.02.	45	30	0.6	0.1	2	9.2
	или картофель с 01.03 до нового ур.	50	30	0.6	0.1	2	9.2
	или картофель молодой	38	30	0.6	0.1	2	9.2
	Морковь	12	10	0.25		0.75	2.5
	или морковь с 01.01.	12	10	0.25		0.75	2.5
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.9	4.8
	Масло растительное	3	3	0	3.0	0	27
	Вода	150	150				
	Свинина 1 кат.	20	20	4.7	4	0	64
	Сметана	10	10	0.3	2	0.4	18
	Соль	1	1	0	0	0	0
			7	9	6	140	
	Хлеб ржаной	38	38	2.5	0.5	12.7	66
Картофельное пюре 140гр							
78-2010	Картофель с 01.09. по 31.10.	135	101.25	2	0	16.5	78.3
	или картофель с 01.11. по 31.12.	144	101.25	2	0	16.5	78.3
	или картофель с 01.01. по 28-29.02.	155	101.25	2	0	16.5	78.3
	или картофель с 01.03 до нового ур.	169	101.25	2	0	16.5	78.3
	или картофель молодой	127	101.25	2	0	16.5	78.3
	Молоко	34	34	1.1	0.9	1.8	20.3
	Масло сливочное	5	5		2.9		53.3
	Соль	1	1	0	0	0	0
			3	4	18	152	
Зразы 80 гр.							
№60-2010	Свинина 1 кат.	60	60	7.2	18	0	192
	Хлеб пшеничный	18	18	0.5	0	3.4	17.4
	Соль	1	1	0	0	0	0
	Лук репчатый	12	10	0	0	0.9	4.8
	Масло растительное	5	5	0	5	0	27
	Яйца	11	11	1.1	0.9	0	12.8
	Сухари	5.4	5.4	0.6	0	3.7	18
				10	24	8	272
				0	0	1	5
	Огурец соленый порционный	40	40	0	0	0.1	0.04
					1.2	4.8	
Компот из свежих плодов 200гр							
90-2010	Вода	160	160	0	0	0	0
	Яблоки	25	25	0	0	2.5	11.7
	Банан	25	15	0	0	3.1	14.4
	Сахар-песок	10	10	0	0	10	40
			0	0	15.6	66.1	
Полдник							
Кондитерские изделия 22гр							
	Вафли промышленного производства	30	30	1.0	9	18	158.8
Чай с сахаром 200гр							
№96-2010	Чай	0.4	0.4	0		0	64
	Сахар	6	6	0	0	10	40
	Вода	186	186	0			0

10 день (Пятница)

Завтрак

Каша молочная «Дружба»

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

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 мясом и сметаной

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.

Картофельное пюре

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 приема добавляют горячее кипяченое молоко, растопленное масло сливочное и взбивают до получения однородной пышной массы.

При отсутствии молока можно на 1 г 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.

Зразы

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.

Компот из свежих плодов

У обработанных яблок или груш удаляют семенные гнезда, у слив и абрикосов удаляют косточки; 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 течение 10-12 минут и процеживают. В подготовленный горячий сироп плоды. Яблоки и груши варят до готовности при слабом кипении не более 6-8 минут, сливы и абрикосы закладывают в горячий сироп и доводят до кипения.

Требования к качеству, органолептические показатели:

Цвет: жидкой части - 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 - концентрированный приятный

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

ПОЛДНИК

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 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: свежезаваренного чая, без запаха прелости, переваренности;

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