

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.4. Гигиена детей и подростков

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ
САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ
(В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ)**

Методические рекомендации
МР 2.4.0162-19

Москва, 2019

**Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
МР 2.4.0162-19**

1. Разработаны: Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); Министерством здравоохранения Российской Федерации (Е.Н. Байбарина, В.А. Петеркова); ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, А.В. Сорокина, С.П. Романенко, Н.А. Зубцовская, Г.П. Ивлева, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш); Министерством образования Омской области (Т.В. Дернова); Департаментом общего образования Томской области (И.Б. Грабцевич); ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.Г. Кондюрина, И.С. Шпагин, О.С. Котова, Л.А. Паначева, Н.В. Камнева, А.М. Горобей, Е.А. Знахаренко); ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Н.А. Геппе, А.Б. Малахов, А.В. Витебская).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «30» декабря 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека,
Главный государственный санитарный
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

2019 г.

2.4. Гигиена детей и подростков

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ
САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ
(В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ)**

Методические рекомендации
МР 2.4. 0162-19

I. Общие положения и область применения

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее – МР) включают предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

1.2. МР предназначены для дошкольных образовательных организаций, организаций и групп по уходу и присмотру за детьми; организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; организаций, обеспечивающих проживание и социальную реабилитацию несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в социальной помощи государства; общеобразовательных организаций; организаций профессионального образования; организаций отдыха детей и их оздоровления;

организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.

2. Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей

2.1. В соответствии с Конституцией Российской Федерации дети имеют право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия).

2.2. Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией.

2.2.1. По данным Государственного регистра больных сахарным диабетом [1-3] и Росстата Российской Федерации на окончание 2018 года общая численность больных сахарным диабетом по Российской Федерации составляла 9 млн. 364 тыс. человек (6,4% от всего населения) [4, 5].

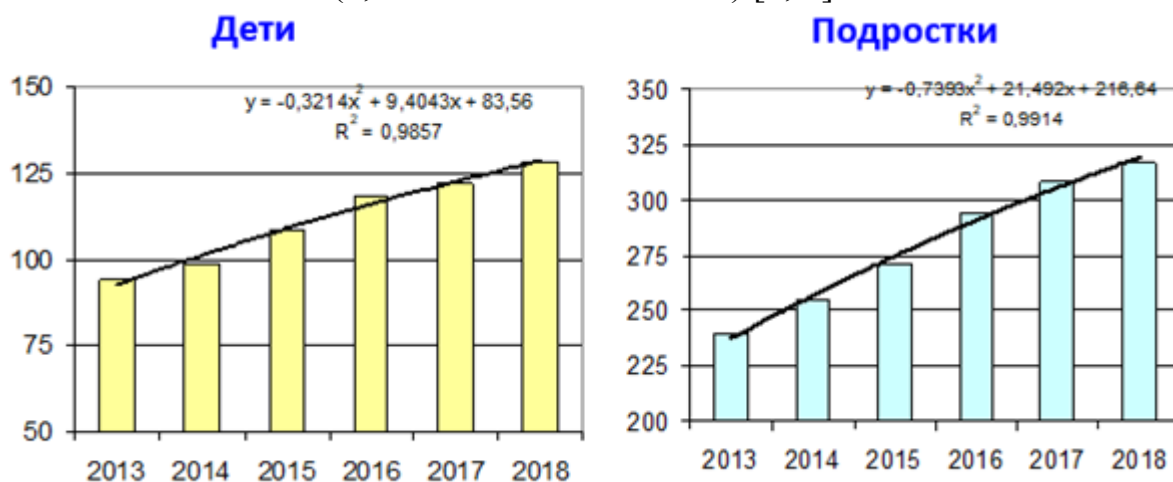


Рисунок 1 – Распространенность сахарного диабета у детей и подростков (на 100 тыс.)

Статистика заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом в целом по Российской Федерации свидетельствует о стабильном росте распространенности данной патологии; уровень заболеваемости сахарным диабетом у подростков стабильно более чем в 2 раза превышает таковой у детей (рис.1) [4-15].

2.2.2. В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров рекомендуется сократить до 30% от суточной калорийности рациона [17].

Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе рекомендуется использовать систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10 г углеводов (в соответствии с таблицей Хлебных Единиц – приложение 3) [17]. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом представлен в приложении 1.

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом представлены в приложении 4 (табл. 1), технологические карты на блюда – в приложении 5.

2.2.3. При разработке режима питания детей с сахарным диабетом следует учитывать, что рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов [16].

Режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). В случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с сахарным диабетом дополнительных перекусов, определяется порядок организации и время их проведения [17].

С целью профилактики гипогликемии приемы пищи для детей с сахарным диабетом рекомендуется осуществлять четко по расписанию.

2.2.4. Информацию о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов, используемых продуктах для питания детей с сахарным диабетом, рекомендуется доводить до родителей (законных представителей детей) с использованием сайта образовательной (оздоровительной) организации.

2.2.5. Для детей с сахарным диабетом, приносящих продукты и готовые блюда из дома, приготовленные родителями (законными представителями), в столовой рекомендуется обеспечить условия их хранения (холодильник, шкаф) и разогрева (микроволновая печь).

2.2.6. С целью обеспечения безопасных для ребенка с сахарным диабетом условий воспитания и обучения, отдыха и оздоровления, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима питания ребенка, порядка контроля уровня сахара в крови и введения инсулина; проинформировать классного руководителя (воспитателя), учителя физической культуры (инструктора по физической культуре), работников столовой о наличии у ребенка сахарного диабета; проинструктировать о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

2.3. Целиакия – это хроническая генетически детерминированная аутоиммунная энтеропатия, характеризующаяся нарушением усвоения белкового компонента пищевых злаков – глютена.

2.3.1. Распространенность целиакии у детей и подростков в Европейских странах составляет в среднем 1 случай на 250 человек. Количество скрытых и атипичных форм целиакии в 7 раз превышает число клинически выраженных форм [18]. Основа профилактики обострений целиакии – соблюдение диеты,

основанной на принципе исключения из меню глютеносодержащих пищевых продуктов.

2.3.2. При составлении меню рекомендуется учитывать, что самое высокое содержание глютена отмечается в пшенице и ржи (33-37%), умеренное - в ячмене и овсе (10%). Соответственно, в список запрещенных к включению в меню продуктов попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, ячмень и овес. В меню не включаются продукты промышленного изготовления, содержащие скрытый глютен, это – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, овощные полуфабрикаты в панировке, а также блюда, приготовленные с использованием этих продуктов [18]. При составлении меню необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к снижению антиоксидантной защиты у детей, дефициту витаминов (В1, В2, В6, РР, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен) [21-22], в связи с чем, рекомендуется предусмотреть обязательность восполнения потребности организма в витаминах и микроэлементах за счет иных продуктов. Природными поставщиками антиоксидантов и витаминов являются свежие фрукты, овощи и зелень, которые рекомендуется включать в меню в обязательном порядке. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [21-22].

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с целиакией представлен в приложении 1.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией представлены в приложении 4 (табл. 2), технологические карты на блюда – в приложении 6.

Согласно требованиям ТР ТС 027/2012 «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания», специализированная пищевая продукция «без глютена» может содержать глютен в количестве не более 20 мг/кг; в специализированной пищевой продукции «с низким содержанием глютена» содержание глютена составляет 20 - 100 мг/кг.

Возможной причиной нарушения диеты в образовательной (оздоровительной) организации может стать неосознанное нарушение технологии приготовления блюд в связи с заменой безглютеновых продуктов на глютеносодержащие продукты, при отсутствии должного внимания и настороженности со стороны персонала столовой [19-21]. В связи с чем рекомендуется проводить инструктаж работников столовой об особенностях организации питания детей с целиакией, а также включить эти вопросы в программу аттестации работников столовой по итогам гигиенического обучения, проводимого в ежегодном режиме.

Перечень продуктов промышленного производства, которые могут содержать «скрытый» глютен представлены в приложении 2.

2.3.3. Режим питания детей с целиакией не имеет, каких -либо особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

2.3.4. Во избежание попадания примесей глютена в пищу ребенка в образовательной (оздоровительной) организации рекомендуется выделить отдельное помещение для хранения продуктов и приготовления блюд, оборудованное технологическими столами, разделочным инвентарем и моечной ванной, кухонной и столовой посудой. Столовая посуда, должна отличаться от иной столовой посуды цветом или рисунком [18]. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома.

2.3.5. При отсутствии в организации возможности оборудования отдельного помещения на пищеблоке, питание детей с целиакией организуется из продуктов, блюд, а также посуды, принесенных ребенком из дома.

2.3.6. С целью обеспечения безопасных для ребенка с целиакией условий питания, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка целиакии; проинструктировать о мерах профилактики обострений.

2.4. Муковисцидоз (кистофиброз поджелудочной железы) – генетически детерминированное заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом. При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение бронхолегочной и пищеварительной систем[22].

2.4.1. Распространенность муковисцидоза в России ниже, чем в европейских странах. Вместе с тем, статистика распространенности муковисцидоза среди детей и подростков свидетельствует о ежегодном росте заболеваемости [23, 24].

2.4.2. Муковисцидоз хорошо поддается лечению, которое может предотвратить, задержать или облегчить симптомы заболевания [25].

2.4.3. Основной принцип в организации питания детей и подростков больных муковисцидозом – увеличение энергетической ценности рациона питания за счет увеличения потребления белка в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой и доведения жировой компоненты питания до 40-50% от общей энергетической емкости рациона.

Для детей с муковисцидозом рекомендуется увеличивать энергетическую ценность суточного рациона питания в возрастной группе до трех лет на 200 ккал/сутки, 3-5 лет – на 400 ккал/сутки, 6-11 лет – на 600 ккал/сутки, старше 12 лет – на 800 ккал /сутки.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом представлены в приложении 4 (табл. 3), технологических карт на блюда – в приложении 8.

2.4.4. В режиме питания детей с муковисцидозом рекомендуется ввести дополнительные приемы пищи, обеспечив общую формулу питания «3+3»: 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин).

В каждый основной прием пищи рекомендуется включать блюда, содержащие белки животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, яйца или молочные продукты – сыр, творог), жиры (растительное, сливочное масло, сметана, сливки), сложные углеводы (крупы, хлеб, овощи), в меньшей степени – простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед).

Дополнительные приемы пищи рекомендуется представлять специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами [26-28].

2.4.5. Рекомендаций по особенностям технологии приготовления блюд для детей с муковисцидозом – нет.

С целью обеспечения оптимальных для ребенка с муковисцидозом условий питания, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка муковисцидоза.

2.5. К заболеваниям, требующим индивидуального подхода в питании, также относится фенилкетонурия – наследственное нарушение аминокислотного обмена, при котором блокируется работа фермента фенилаланингидроксилазы, в результате аминокислота фенилаланин оказывает токсическое действие.

2.5.1. Динамика общей заболеваемости фенилкетонурией среди детей и подростков характеризуется ежегодным приростом более чем на 5% [4-15].

2.5.2. Патогенетическим методом профилактики обострений фенилкетонурии является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин [29-31].

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с фенилкетонурией представлен в приложении 1.

При составлении меню необходим индивидуальный подход и совместная работа с родителями ребенка, т.к. дети имеют разные вкусовые предпочтения к низкобелковой продукции, а также разные физиологические реакции на отдельные продукты питания [32-36].

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией представлены в приложении 4 (табл. 4), технологические карты на блюда – в приложении 7.

2.5.3. Режим питания детей с фенилкетонурией не имеет особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

2.5.4. Технология приготовления блюд предусматривает замену высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси.

2.5.5. С целью обеспечения безопасного и здорового питания детей с фенилкетонурией, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка фенилкетонурии.

2.6. Необходимость в индивидуализации питания требуется для детей с пищевой аллергией или патологическими (побочными) реакциями на пищу. Основные клинические симптомы пищевой аллергии характеризуются кожной сыпью, респираторными жалобами (одышкой, кашлем, удушьем), а также нарушением потоотделения, отеком слизистой оболочки носа, температурной неустойчивостью, изменениями нервной системы и др., возникающими при контакте с пищевым аллергеном.

2.6.1. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проявления пищевой аллергии встречаются в среднем у 2,5% населения. Симптомы пищевой аллергии в анамнезе отмечаются у 17,3% детей. Однако, распространенность доказанной пищевой аллергии в развитых странах среди детей раннего возраста составляет 6–8%, в подростковом возрасте – 2-4% и у взрослых – 2% [37-41]. Среди детей, страдающих атопическим дерматитом, частота пищевой аллергии превышает 30%. По опубликованным данным Конгресса педиатров (2018 г.) - у каждого 12-го ребенка есть та или иная патология желудочно-кишечного тракта, а пищевая аллергия отмечается в среднем у 16% подростков [42].

2.6.2. К продуктам, наиболее часто вызывающим аллергические реакции, относятся: коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию и заменены на иные продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность замен.

2.5.5. С целью обеспечения безопасного и здорового питания детей с пищевой аллергией, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы организации питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка пищевой аллергии.

3. Алгоритм организации индивидуального питания в организованном детском коллективе

3.1. Для постановки ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе родителю ребенка (законному представителю) рекомендуется обратиться к руководителю образовательной (оздоровительной) организации с заявлением (обращением или иной принятой в организации формой) о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы,

подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

3.2. На основании полученных документов, руководитель (образовательной, оздоровительной) организации, совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка; для детей с сахарным диабетом - контроля уровня сахара в крови и введения инсулина, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома.

3.3. Руководителю (образовательной, оздоровительной) организации рекомендуется проинформировать классного руководителя (воспитателя, вожатых) и работников столовой о наличии в классе (группе, отряде) детей с заболеваниями - сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия; особенностях организации питания детей, мерах профилактики ухудшения здоровья и мерах первой помощи. О детях с сахарным диабетом рекомендуется дополнительно проинформировать учителя физической культуры (инструктора по физической культуре), проинструктировать его о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

Для детей с сахарным диабетом, целиакией, фенилкетонурией, муковисцидозом, разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии

Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в организации цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключаящих наличие в меню пищевых аллергенов.

3.4. Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами и продуктами рекомендуется размещать на сайте образовательной (оздоровительной) организации.

3.5. В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов и блюд, принесенных из дома рекомендуется определить порядок их хранения, упаковки и маркировки; создать условия для хранения продуктов (блюд) и их разогрева, условия для приема пищи; определить режим питания ребенка.

ПЕРЕЧЕНЬ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**1. С сахарным диабетом:**

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

2. С целиакией:

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная, овсяная и ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия;
- 6) мясные и рыбные консервы;
- 7) йогурт;
- 8) кофейный и какао-напитки;
- 9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- 10) вафли, вафельная крошка;
- 11) повидло;
- 12) томатная паста;
- 13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен: продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

3.С фенилкетонурией:

- 1) мясо и мясные изделия;
- 2) рыба и рыбные продукты;
- 3) творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые;
- 4) мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;
- 5) крупы и хлопья: крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, толокно, хлопья овсяные;
- 6) все виды яиц;
- 7) все виды орехов;
- 8) подсластитель аспартам;
- 9) желатин;
- 10) молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;
- 11) соевые продукты.

4.С пищевой аллергией: продукты с индивидуальной непереносимостью.

**ПРОДУКТЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА,
КОТОРЫЕ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ «СКРЫТЫЙ» ГЛЮТЕН**

| |
|---|
| Продукты, в составе которых глютен не декларирован |
| колбасы, сосиски*, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы**, фарш, изготовленный на мясном производстве |
| мясные и рыбные консервы** |
| многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания** |
| томатные пасты, кетчупы**, некоторые салатные заправки, горчица, майонез**, соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй |
| некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами |
| бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления |
| картофельные и кукурузные чипсы***, замороженный картофель фри |
| кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты |
| кофе быстрорастворимый, какао-смеси «быстрого приготовления» |
| «крабовые палочки» (и другие имитации морепродуктов) |
| карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, «чупа-чупс», восточные сладости, повидло промышленного производства |
| пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471) |

* - исключая безглютеновые сорта.

** - есть безглютеновые варианты.

*** - из-за содержания солода.

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ
(1ХЕ=количество продукта, содержащее 10 г углеводов)

Молоко и жидкие молочные продукты

| | | |
|----------|--------------------|--------|
| 1 стакан | Молоко | 250 мл |
| 1 стакан | Кефир | 250 мл |
| 1 стакан | Сливки | 250 мл |
| - | Йогурт натуральный | 200 г |

*Хлеб и хлебобулочные изделия**

| | | |
|-------------|---------------------|------|
| 1 кусок | Белый хлеб | 20 г |
| 1 кусок | Черный хлеб | 25 г |
| - | Сухари | 15 г |
| - | Крекеры | 15 г |
| 1 ст. ложка | Панировочные сухари | 15 г |

* - такие продукты как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

Макаронные изделия

| | | |
|--|------------------------------------|------|
| 1 – 2 ст. ложки в зависимости от формы изделия | Вермишель, лапша, рожки, макароны* | 15 г |
|--|------------------------------------|------|

* - имеется в виду несваренные; в сваренном виде 1ХЕ содержится в 2 – 4 ст. ложках продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.

Крупы, кукуруза, мука

| | | |
|--------------|--------------------------------|-------|
| 1 ст. ложка | Гречневая* | 15 г |
| ½ початка | Кукуруза | 100 г |
| 3 ст. ложки | Кукуруза консервированная | 60 г |
| 4 ст. ложки | Кукурузные хлопья | 15 г |
| 10 ст. ложек | Попкорн («воздушная» кукуруза) | 15 г |
| 1 ст. ложка | Манная* | 15 г |
| 1 ст. ложка | Мука (любая) | 15 г |
| 1 ст. ложка | Овсяная* | 15 г |
| 2 ст. ложки | Овсяные хлопья* | 20 г |
| 1 ст. ложка | Перловая* | 15 г |
| 1 ст. ложка | Пшено* | 15 г |
| 1 ст. ложка | Рис* | 15 г |

* - имеется в виду 1 ст. ложка сырой крупы; в сваренном виде (каша) 1ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).

Картофель

| | | |
|--|-------------------------|------|
| 1 штука величиной с крупное куриное яйцо | | 75 г |
| 2 ст. ложки | Картофельное пюре | 90 г |
| 2 ст. ложки | Жареный картофель | 35 г |
| - | Сухой картофель (чипсы) | 25 г |

Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)

| | | |
|---------------------------|----------------------|--------|
| 2 – 3 штуки | Абрикосы | 110 г |
| 1 штука | Айва | 140 г |
| 1 кусок (поперечный срез) | Ананас | 140 г |
| 1 кусок | Арбуз | 270 г |
| 1 штука, средний | Апельсин | 150 г |
| ½ штуки, среднего | Банан | 70 г |
| 7 ст. ложек | Брусника | 140 г |
| 12 штук, небольших | Виноград | 70 г |
| 15 штук | Вишня | 90 г |
| 1 штука, средний | Гранат | 170 г |
| ½ штуки, крупный | Грейпфрут | 170 г |
| 1 штука, маленькая | Груша | 90 г |
| 1 кусок | Дыня | 100 г |
| 8 ст. ложек | Ежевика | 140 г |
| 1 штука | Инжир | 80 г |
| 1 штука, крупный | Киви | 110 г |
| 10 штук, средних | Клубника (земляника) | 160 г |
| 6 ст. ложек | Крыжовник | 120 г |
| 8 ст. ложек | Малина | 160 г |
| 1 штука, небольшое | Манго | 110 г |
| 2 – 3 штуки, средних | Мандарины | 150 г |
| 1 штука, средний | Персик | 120 г |
| 3 – 4 штуки, небольших | Сливы | 90 г |
| 7 ст. ложек | Смородина | 120 г |
| ½ штуки, средних | Хурма | 70 г |
| 7 ст. ложек | Черника | 90 г |
| 1 штука, маленькое | Яблоко | 90 г |
| ½ стакана | Фруктовый сок | 100 мл |
| - | Сухофрукты | 20 г |

Овощи, бобовые, орехи

| | | |
|----------------------|---------|------------|
| 3 штуки, средних | Морковь | 200 г |
| 1 штука, средняя | Свекла | 150 г |
| 1 ст. ложка, сухие | Бобы | 20 г |
| 7 ст. ложек, свежий | Горох | 100 г |
| 3 ст. ложки, вареная | Фасоль | 50 г |
| | Орехи | 60 – 90 г* |

* -в зависимости от вида.

Другие продукты

| | | |
|------------|-----------------------------|--------|
| 2 ч. ложки | Сахар - песок | 10 г |
| 2 куска | Сахар кусковой | 10 г |
| ½ стакана | Газированная вода на сахаре | 100 мл |
| 1 стакан | Квас | 250 мл |
| | Мороженое | 65 г |
| | Шоколад | 20 г |
| | Мёд | 12 г |

Таблица 1
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| № | Наименование пищевое продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|----|---|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 25 | 50 | 60 | 0 | 0 | 0 | 15 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 80 | 150 | 200 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 40 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 50 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 50 | 80 | 120 |
| 3 | Мука пшеничная | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 20 |
| 4 | Крупы, бобовые | 13 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 14 | 15 | 16 | 0 | 0 | 0 | 13 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 40 | 45 | 50 |
| 5 | Макаронные изделия | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 12 | 15 | 20 |
| 6 | Картофель | 19 | 22 | 22 | 0 | 0 | 0 | 80 | 100 | 100 | 9 | 12 | 12 | 32 | 53 | 53 | 0 | 0 | 0 | 140 | 187 | 187 |
| 7 | Овощи | 48 | 54 | 60 | 0 | 0 | 0 | 116 | 132 | 148 | 8 | 10 | 12 | 108 | 124 | 140 | 0 | 0 | 0 | 280 | 320 | 360 |
| 8 | Фрукты свежие | 15 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 25 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 100 | 100 |
| 9 | Орехи, сухофрукты (чернослив, курага, яблоко, груша) | 20 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 60 | 70 |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные (без сахара) | 0 | 0 | 0 | 75 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 75 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 150 | 200 | 200 |
| 11 | Мясо жилованное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | 37,5 | 42,5 | 0 | 0 | 0 | 27 | 37,5 | 42,5 | 0 | 0 | 0 | 55 | 75 | 85 |
| 12 | Птица (цыплята- бройлеры потрошенные – 1 кат) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 30 | 40 | 60 |
| 13 | Рыба (филе) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 24 | 31 | 3 | 5 | 7 | 19 | 29 | 31 | 0 | 0 | 0 | 37 | 58 | 77 |
| 15 | Молоко | 30 | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 15 | 40 | 40 | 40 | 15 | 15 | 15 | 200 | 200 | 200 | 300 | 300 | 300 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 16 | Кисломолочные продукты | 50 | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 70 | 100 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 150 | 150 | 180 |
| 17 | Творог | 20 | 20 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 25 | 0 | 0 | 0 | 40 | 50 | 60 |
| 18 | Сыр | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 | 8 |
| 19 | Сметана | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 8 | 10 | 10 |
| 20 | Масло растительное | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7 | 9 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 11 | 15 | 18 |
| 21 | Яйцо | 10 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 24 | 40 | 40 |
| 22 | Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия) | 11 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 11 | 15 | 15 | 4 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 30 | 40 | 40 |
| 23 | Чай | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| 24 | Дрожжи хлебопекарные | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 25 | Соль пищевая поваренная йодированная | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 2

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ
(нетто в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| № | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|----|--|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб безглютеновый* | 50 | 70 | 90 | 0 | 0 | 0 | 50 | 60 | 70 | 0 | 0 | 0 | 50 | 70 | 90 | 0 | 0 | 0 | 150 | 200 | 250 |
| 2 | Мука картофельная (рисовая) | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 |
| 3 | Крупы (рис, греча, пшено) | 15 | 17 | 18 | 0 | 0 | 0 | 15 | 16 | 19 | 0 | 0 | 0 | 15 | 17 | 18 | 0 | 0 | 0 | 45 | 50 | 55 |
| 4 | Картофель | 20 | 25 | 25 | 0 | 0 | 0 | 80 | 100 | 100 | 10 | 12 | 12 | 40 | 53 | 53 | 0 | 0 | 0 | 150 | 190 | 190 |
| 5 | Овощи, зелень | 48 | 60 | 63 | 0 | 0 | 0 | 116 | 136 | 138 | 8 | 16 | 19 | 108 | 128 | 130 | 0 | 0 | 0 | 280 | 340 | 350 |
| 6 | Фрукты свежие | 30 | 30 | 42,5 | 100 | 100 | 120 | 0 | 0 | 0 | 40 | 40 | 55 | 30 | 30 | 42,5 | 0 | 0 | 0 | 200 | 200 | 260 |
| 7 | Соки фруктовые | 0 | 0 | 0 | 110 | 115 | 115 | 0 | 0 | 0 | 110 | 115 | 115 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 220 | 230 | 230 |
| 8 | Сухофрукты | 5 | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7,5 | 7,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 15 | 15 |
| 9 | Безглютеновая выпечка и кондитерские изделия** | 3 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 8 | 8 | 3 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 20 |
| 10 | Сахар | 15 | 18 | 18 | 0 | 0 | 0 | 5 | 7 | 7 | 15 | 18 | 18 | 5 | 7 | 7 | 0 | 0 | 0 | 40 | 50 | 50 |
| 11 | Мясо 1 категории | 20 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 50 | 55 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 50 | 55 | 57,5 | 0 | 0 | 0 | 120 | 140 | 150 |
| 12 | Птица | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 22,5 | 0 | 0 | 0 | 30 | 40 | 45 |
| 13 | Рыба (филе)*** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 23 | 25 | 0 | 0 | 0 | 27 | 27 | 35 | 0 | 0 | 0 | 50 | 50 | 60 |
| 15 | Молоко, кефир*** | 80 | 100 | 120 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 30 | 110 | 130 | 140 | 15 | 20 | 30 | 230 | 230 | 230 | 450 | 500 | 550 |
| 16 | Творог детский безглютеновый | 20 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 50 | 50 | 50 |
| 17 | Сметана | 2 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 10 | 12 | 15 |
| 18 | Масло сливочное | 6 | 10 | 12 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 10 | 12 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 35 |
| 19 | Масло растительное | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 7 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|---|---|---|---|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|
| 20 | Яйцо*** | 20 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 40 | 40 | 40 |
| 21 | Сыр безглютеновый | 2 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 10 |
| 22 | Чай | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 23 | Соль пищевая поваренная йодированная | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 |

Примечание:

* рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению («сухие завтраки»).

** для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

*** при пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

Таблица 3

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| № | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|----|---|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб низкобелковый | 45 | 80 | 110 | 0 | 0 | 0 | 50 | 80 | 110 | 0 | 0 | 0 | 35 | 70 | 100 | 0 | 0 | 0 | 130 | 230 | 320 |
| 2 | Мука низкобелковая | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 2 | 3 | 6 | 0 | 0 | 0 | 12 | 15 | 20 |
| 3 | Молоко и молочные продукты низкобелковые | 50 | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 10 | 15 | 15 | 80 | 40 | 40 | 50 | 15 | 15 | 200 | 200 | 200 | 390 | 300 | 300 |
| 4 | Крупы низкобелковые | 14 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 16 | 0 | 0 | 0 | 14 | 15 | 17 | 0 | 0 | 0 | 43 | 45 | 50 |
| 5 | Макаронные изделия безбелковые | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 30 | 60 | 90 |
| 6 | Картофель | 15 | 18 | 20 | 0 | 0 | 0 | 40 | 60 | 70 | 6 | 8 | 10 | 19 | 34 | 50 | 0 | 0 | 0 | 80 | 120 | 150 |
| 7 | Овощи | 48 | 65 | 75 | 0 | 0 | 0 | 116 | 135 | 145 | 8 | 20 | 35 | 108 | 130 | 145 | 0 | 0 | 0 | 280 | 350 | 400 |
| 8 | Фрукты свежие | 40 | 50 | 60 | 100 | 110 | 120 | 0 | 0 | 0 | 50 | 60 | 70 | 30 | 40 | 50 | 0 | 0 | 0 | 220 | 260 | 300 |
| 9 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 0 | 0 | 0 | 100 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 100 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 200 | 200 | 200 |
| 10 | Масло сливочное | 9 | 12 | 13,5 | 0 | 0 | 0 | 4 | 6 | 7 | 3 | 5 | 6 | 9 | 12 | 13,5 | 0 | 0 | 0 | 25 | 35 | 40 |
| 11 | Масло растительное | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 7 | 8 | 8 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 20 |
| 12 | Кондитерские изделия специализированные безбелковые | 15 | 22,5 | 30 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 40 | 0 | 0 | 0 | 15 | 22,5 | 30 | 0 | 0 | 0 | 50 | 75 | 100 |
| 13 | Сахар | 12 | 15 | 15 | 0 | 0 | 0 | 6 | 5 | 5 | 12 | 15 | 15 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 35 | 40 | 40 |
| 15 | Чай | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| 16 | Какао-порошок низкобелковый | 0,5 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1,2 |
| 17 | Соль пищевая поваренная йодированная | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 |

Таблица 4

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МУКОВИСЦИДОЗОМ
(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| № | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов | Завтрак | | | Второй завтрак | | | Обед | | | Полдник | | | Ужин | | | Второй ужин | | | Итого за сутки | | |
|----|---|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
| | | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 | 3-6 | 7-11 | 12-18 |
| 1 | Хлеб ржаной | 30 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 25 | 50 | 60 | 0 | 0 | 0 | 15 | 50 | 70 | 0 | 0 | 0 | 50 | 80 | 120 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 15 | 30 | 40 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 50 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 0 | 80 | 150 | 200 |
| 3 | Мука пшеничная | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 0 | 0 | 0 | 29 | 15 | 20 |
| 4 | Крупы, бобовые | 15 | 17 | 21 | 0 | 0 | 0 | 15 | 16 | 25 | 0 | 0 | 0 | 15 | 17 | 19 | 0 | 0 | 0 | 45 | 50 | 65 |
| 5 | Макаронные изделия | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 0 | 0 | 0 | 12 | 15 | 20 |
| 6 | Картофель | 25 | 30 | 35 | 0 | 0 | 0 | 80 | 120 | 150 | 15 | 20 | 25 | 40 | 55 | 60 | 0 | 0 | 0 | 160 | 200 | 230 |
| 7 | Овощи | 44 | 48 | 54 | 0 | 0 | 0 | 110 | 116 | 132 | 8 | 8 | 10 | 98 | 108 | 124 | 0 | 0 | 0 | 260 | 280 | 320 |
| 8 | Фрукты свежие | 25 | 40 | 70 | 90 | 110 | 120 | 0 | 0 | 0 | 40 | 60 | 70 | 25 | 40 | 70 | 0 | 0 | 0 | 180 | 250 | 330 |
| 9 | Сухофрукты | 7,5 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 20 | 40 |
| 10 | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 0 | 0 | 0 | 50 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 50 | 100 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 200 | 200 |
| 11 | Мясо жилованное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | 39 | 41 | 0 | 0 | 0 | 35 | 39 | 41 | 0 | 0 | 0 | 70 | 78 | 82 |
| 12 | Птица (цыплята- бройлеры потрошенные – 1 кат) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 25 | 30 | 0 | 0 | 0 | 17,5 | 25 | 30 | 0 | 0 | 0 | 35 | 50 | 60 |
| 13 | Рыба (филе)* | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 24 | 32 | 10 | 10 | 13 | 21 | 24 | 32 | 0 | 0 | 0 | 52 | 58 | 77 |
| 15 | Молоко | 30 | 30 | 30 | 0 | 0 | 0 | 15 | 15 | 15 | 40 | 40 | 40 | 15 | 15 | 15 | 200 | 200 | 200 | 300 | 300 | 300 |
| 16 | Кисломолочные продукты | 50 | 50 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70 | 70 | 100 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 150 | 150 | 180 |
| 17 | Творог | 22 | 27 | 33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 11 | 14 | 22 | 27 | 33 | 0 | 0 | 0 | 56 | 65 | 80 |
| 18 | Сыр | 14 | 16 | 20 | 0 | 0 | 0 | 7 | 8 | 9 | 0 | 0 | 0 | 4 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 25 | 30 | 35 |
| 19 | Сметана | 7 | 9 | 11 | 0 | 0 | 0 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 21 | 26 | 30 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|
| 20 | Масло сливочное | 8 | 12 | 14 | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 5 | 8 | 12 | 14 | 0 | 0 | 0 | 25 | 35 | 40 |
| 21 | Масло растительное | 4 | 6 | 8 | 0 | 0 | 0 | 8 | 9 | 10 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 0 | 0 | 0 | 20 | 25 | 30 |
| 22 | Яйцо | 15 | 20 | 20 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 30 | 40 | 40 |
| 23 | Сахар | 13 | 15 | 18 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 7 | 13 | 15 | 18 | 4 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 35 | 40 | 50 |
| 24 | Кондитерские изделия | 5 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 4 | 7 | 5 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 20 | 10 | 15 |
| 25 | Чай | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| 26 | Какао-порошок | 0,5 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1,2 |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 28 | Соль пищевая поваренная | 2 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 10 | 10 | 10 |

* - рекомендуется использовать жирную морскую рыбу: сельдь, семга, форель, лососевые, скумбрия, тунец.

НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Помидоры свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий парниковый или помидор свежий грунтовый | 50 | 60 | 70 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|----|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 0,16 | 1,83 | 12 | - | 12,7 | 0,16 | 0,16 | 7 | 10 | 13,1 | 0,5 |
| 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 12 | 15,75 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Огурцы свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 50 | 60 | 70 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции. Подавать к мясным или рыбным блюдам.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|-----|----|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,02 | 3,5 | - | - | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,02 | 4,2 | - | - | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3 |
| 70 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8 | 0,02 | 4,9 | - | - | 11,9 | 9,8 | 21 | 0,35 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.5а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из свежих огурцов с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 43 | 52 | 61 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Масло растительное рафинированное | 7 | 8 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки и верхушки, нарезать кружочками. При подаче посолить и полить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|--------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,25 | 4,7 | 0,61 | 46 | 0,15 | 47,5 | - | - | 109,25 | 66,5 | 200,1 | 2,85 |
| 60 | 0,36 | 8,05 | 1 | 75 | 0,17 | 57 | - | - | 131,1 | 79,8 | 240,12 | 3,42 |
| 70 | 0,43 | 9,72 | 1,09 | 93 | 0,2 | 66,5 | - | - | 152,95 | 93,1 | 280,14 | 3,99 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.6а

Наименование блюда: **Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 40 | 48 | 56 |
| Яблоко свежее | 7 | 8 | 9 |
| Чернослив | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное рафинированное | 3,3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,4 | 8,2 | 66 | 0,1 | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1 |
| 60 | 0,9 | 4,1 | 9,8 | 79 | 0,1 | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6 |
| 70 | 1,1 | 4,8 | 11,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.7

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из свеклы с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 47 | 57 | 66 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,71 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,10 | 47,5 | 0 | 0 | 180,8 | 104,5 | 204,9 | 6,7 |
| 60 | 0,86 | 5,1 | 5 | 69 | 0,11 | 57 | 0 | 0 | 216,9 | 125,4 | 245,8 | 8 |
| 70 | 0,99 | 5,1 | 5,8 | 73 | 0,13 | 66,5 | 0 | 0 | 253,1 | 146,3 | 286,8 | 9,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,7 | 4,6 | 4,6 | 62 | 0,1 | 46,5 | 0 | 0 | 145,2 | 85,4 | 158,9 | 7,6 |
| 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 55,8 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 190,6 | 9,1 |
| 80 | 0,9 | 5,1 | 6,4 | 75 | 0,2 | 65,1 | 0 | 0 | 203,3 | 119,6 | 222,4 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 6 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 80 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,6 | 5,6 | 4,6 | 71 | 0,1 | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9 | 174,7 | 8,4 |
| 65 | 0,8 | 7,4 | 5,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9 |
| 80 | 0,9 | 10,1 | 6,4 | 120 | 0,2 | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.9а

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 38 | 46 | 54 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 55 | 60 |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 45 | 0,7 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,1 | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0 |
| 55 | 0,8 | 5,1 | 5,0 | 69 | 0,2 | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7 |
| 60 | 1,0 | 5,1 | 5,7 | 73 | 0,2 | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.10а

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 62 | 75 | 88 |
| Морковь свежая | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное рафинированное | 8 | 8 | 9 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 75 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 1,2 | 7,6 | 3,5 | 87 | 0,2 | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4 | 151,9 | 2,8 |
| 65 | 1,5 | 8,4 | 4,1 | 97 | 0,2 | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5 | 179,5 | 3,3 |
| 75 | 1,7 | 9,1 | 4,8 | 108 | 0,2 | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.12

Наименование блюда: **Винегрет овощной с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 11 | 13 | 15 |
| Свекла свежая | 12 | 14 | 16 |
| Морковь свежая | 8 | 10 | 11 |
| Горошек зеленый консервированный | 7 | 8 | 9 |
| Лук зеленый | 3 | 4 | 5 |
| Огурцы маринованные | 5 | 6 | 7 |
| Яблоко свежее | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отварные картофель, морковь, свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Очищенные огурцы маринованные, подготовленный зеленый лук, яблоки, очищенные от семенных гнезд, мелко нарезать. Овощи соединить, при подаче заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,3 | 4,4 | 51 | 0,3 | 66,3 | 0 | 0 | 167,8 | 106,8 | 200,9 | 4,4 |
| 60 | 1,0 | 4,7 | 5,3 | 70 | 0,3 | 79,5 | 0 | 0 | 201,3 | 128,1 | 241,1 | 5,3 |
| 70 | 1,1 | 5,0 | 6,2 | 81 | 0,4 | 92,8 | 0 | 0 | 234,9 | 149,5 | 281,2 | 6,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.16

Наименование блюда: **Горошек зеленый консервированный с растительным маслом.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Горошек зеленый консервированный | 46 | 55 | 64 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 6 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: банки с горошком промыть, протереть. Зеленый горошек довести до кипения, откинуть на дуршлаг. При подаче заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 1,4 | 4,1 | 3,0 | 38 | 0,5 | 55 | 0 | 0 | 107,2 | 104 | 299,8 | 3,4 |
| 60 | 1,7 | 5,1 | 3,6 | 47 | 0,6 | 66 | 0 | 0 | 128,7 | 124,8 | 359,7 | 4,1 |
| 70 | 2,0 | 6,1 | 4,2 | 57 | 0,7 | 77 | 0 | 0 | 150,2 | 145,6 | 419,6 | 4,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.20

Наименование блюда: **икра из кабачков.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Кабачки | 37 | 44 | 52 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Морковь свежая | 7,5 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 1,9 | 2,2 | 2,6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Помидор свежий | 4 | 5 | 6 |
| Вода питьевая | 8 | 9 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: кабачки очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать (или натереть на терке) и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый и помидоры пассировать в растительном масле. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, вымешать и тушить на слабом огне в течение 3-5 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 2,0 | 2,7 | 33 | 0,1 | 27,6 | 0 | 0 | 90,8 | 66,0 | 114,0 | 3,0 |
| 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 40 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 70 | 0,6 | 2,8 | 3,8 | 47 | 0,2 | 38,6 | 0 | 0 | 127,1 | 92,3 | 159,5 | 4,3 |

Блюда из яиц

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4.1

Наименование блюда: **Яйцо вареное**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|--------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное | 40 | 40 | 40 |
| Выход готовой продукции | 1 шт. | 1 шт. | 1 шт. |

Технология приготовления: Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3л воды и 40-50г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При подаче очищают от скорлупы и нарезают на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|---|-----|------|--------------------------|-----|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 105 | 0,24 | 22 | 4,8 | 77,2 | 1,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4.2

Наименование блюда: **Омлет натуральный запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное | 38 | 46 | 53 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 17 | 20 | 23 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1,4 | 1,9 | 2,3 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 1 | 1 | 1 |
| Масса полуфабриката | 56 | 67 | 78 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном. Противень хорошо разогревают и выливают на него омлетную массу слоем 2,5-3см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезают на порционные куски.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|-----|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 5,3 | 5,9 | 1,1 | 79 | 0,03 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 42 | 7 | 89 | 1,0 |
| 60 | 6,4 | 7,3 | 1,3 | 96 | 0,04 | 0,3 | 1,2 | 0,1 | 50 | 8,4 | 106,9 | 1,2 |
| 70 | 7,4 | 8,5 | 1,5 | 112 | 0,05 | 0,4 | 1,3 | 0,1 | 58 | 9,6 | 123,2 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4.3

Наименование блюда: **Омлет с сыром запеченный**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное | 40 | 48 | 56 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 15 | 18 | 21 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Сыр | 6 | 8 | 9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | 56 | 67 | 78 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Обработанные яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую ёмкость, добавить молоко, растопленное сливочное масло, соль. Яично-молочную смесь тщательно взбить, вылить в смазанную маслом форму слоем 2,5-3 см, сверху посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу при температуре 180-200 С в течение 8-10 минут. При подаче нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 5,0 | 6,0 | 0,7 | 79 | 0,03 | 0,3 | 0,8 | 0,02 | 84,2 | 8 | 100,1 | 0,9 |
| 60 | 8,6 | 9,9 | 1,2 | 130 | 0,04 | 0,6 | 1,2 | 0,03 | 132,3 | 12,3 | 152,5 | 1,3 |
| 70 | 10 | 11,6 | 1,4 | 151 | 0,05 | 0,6 | 1,4 | 0,03 | 151 | 14,2 | 176 | 1,5 |

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.1

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа пшенная | 29 | 38 | 38 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2%ж. | 70 | 96 | 96 |
| Вода питьевая | 50 | 64 | 64 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: пшенную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 5,3 | 5,4 | 25,6 | 173 | 0,2 | 1,3 | 0,2 | 0,7 | 94,5 | 34,0 | 131,7 | 1,6 |
| 200 | 7,1 | 7,2 | 27,8 | 220 | 0,2 | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 129,1 | 45,1 | 176,4 | 2,1 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.4

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая | 29 | 38 | 38 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70 | 96 | 96 |
| Вода питьевая | 50 | 64 | 64 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 144 | 192 | 192 |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 5,7 | 5,4 | 22,8 | 162 | 0,2 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3 | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 200 | 7,6 | 7,2 | 30,3 | 216 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.5а

Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая | 56 | 68 | 79 |
| Вода питьевая | 84 | 102 | 166 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 1 | 1 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 10 | 10 |
| Выход готовой продукции | 120 | 150 | 175 |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|---|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 120 | 4,3 | 2,6 | 20,5 | 118 | 0,2 | 0,9 | 0 | 0,2 | 94,3 | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 150 | 5,4 | 3,3 | 25,7 | 148 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |
| 175 | 6,3 | 3,9 | 29,9 | 173 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.8

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|--------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с | 34 | 45 | 52 |
| Вода питьевая | 206 | 268 | 309 |
| Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Масса отварных макаронных изделий | 97 | 126 | 145 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 97/3 | 126/4 | 145/5 |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20-30 минут, лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 97 | 3,7 | 2,7 | 23,6 | 136 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 40,0 | 10,6 | 48,1 | 0,4 |
| 126 | 4,8 | 3,5 | 30,6 | 176 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 52,7 | 14,0 | 63,6 | 0,6 |
| 145 | 5,6 | 4,1 | 35,3 | 203 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 61,1 | 16,2 | 73,6 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.8а

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с | 48 | 55 | 65 |
| Вода питьевая | 288 | 330 | 390 |
| Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Масса отварных макаронных изделий | 137 | 156 | 185 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 140 | 160 | 190 |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20-30 минут, лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|------|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 140 | 5,24 | 2,9 | 33,4 | 183 | 0,1 | 0 | 0,02 | 0 | 55,7 | 14,96 | 67,52 | 0,6 |
| 160 | 5,92 | 4,4 | 37,6 | 217 | 0,1 | 0 | 0,03 | 0 | 64,2 | 17,16 | 77,71 | 0,7 |
| 190 | 6,98 | 4,2 | 44,5 | 247 | 0,11 | 0 | 0,03 | 0 | 75,9 | 20,28 | 91,69 | 0,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.86

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с | 69 | 79 | 86 |
| Вода питьевая | 414 | 474 | 516 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Масса отварных макаронных изделий | 196 | 225 | 245 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 6 | 6 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200 | 230 | 250 |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20-30 минут, лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 7,6 | 5,3 | 48,7 | 273 | 0,12 | 0 | 0,04 | 0 | 80,5 | 21,5 | 97,4 | 0,9 |
| 230 | 8,7 | 5,4 | 55,8 | 307 | 0,13 | 0 | 0,04 | 0 | 92,2 | 24,7 | 111,4 | 1,0 |
| 250 | 9,8 | 6,2 | 60,7 | 337 | 0,15 | 0 | 0,04 | 0 | 100,6 | 26,8 | 121,4 | 1,1 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6.9

Наименование блюда: **Вермишель отварная с тертым сыром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с (вермишель) | 24 | 30 | 36 |
| Вода питьевая | 140 | 180 | 215 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Сыр голландский х/о-85 | 11 | 15 | 15,6 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.* | 2 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 80 | 100 | 120 |

Технология приготовления: вермишель засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне 10-12 минут до готовности, затем откинуть на сито, дать стечь воде, заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков. Затем выложить на противень, посыпать сверху тертым сыром и прогреть в жарочном шкафу в течение 5-10 минут при температуре 200-220° С.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|---|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 80 | 5,3 | 4,6 | 16,5 | 131 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,41 | 115,9 | 9,4 | 80,4 | 0,5 |
| 100 | 7,0 | 6,1 | 20,6 | 168 | 0,1 | 0,7 | 0 | 1,06 | 6,8 | 12,4 | 107,3 | 0,6 |
| 120 | 7,8 | 6,7 | 24,7 | 193 | 0,1 | 0,9 | 0 | 1,22 | 7,8 | 14,2 | 123,3 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6.19

Наименование блюда: **Макаронник с сыром запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия | 33 | 50 | 60 |
| Вода питьевая | 198 | 300 | 360 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 1 | 1,3 |
| Масло сливочное крестьянское 72% ж. | 3 | 5 | 6 |
| Сыр (твердых сортов) | 14 | 19 | 21 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 180 |

Технология приготовления: макароны (вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении до готовности, откинуть на сито (дать стечь воде), заправить сливочным маслом и хорошо перемешать. Подготовленный сыр натереть на мелкой терке, соединить с отварными макаронами (вермишелью), вновь тщательно перемешать и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250°C до образования на поверхности изделия румяной корочки. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 7,4 | 6,4 | 22,6 | 179 | 0,07 | 0,7 | 0,01 | 1,1 | 149,5 | 12,4 | 104,8 | 0,7 |
| 150 | 10,6 | 9,5 | 34,3 | 267 | 0,1 | 1,1 | 0,02 | 1,7 | 204,1 | 17,7 | 584,3 | 1,1 |
| 180 | 12,3 | 10,9 | 41,1 | 313 | 0,1 | 1,3 | 0,02 | 1,2 | 227,3 | 20,4 | 166,6 | 1,3 |

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.2

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 39 | 49 | 69 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 10 | 11 | 14 |
| Помидоры | 8,8 | 11,7 | 15,7 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж | 4 | 4 | 6 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Сметана 20% ж. | 4 | 5 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,5 | 2,4 | 6,7 | 55 | 0,2 | 14,7 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 | 0,2 | 19,2 | 0 | 0 | 84,9 | 29,4 | 54 | 0,9 |
| 350 | 2,7 | 3,3 | 11,5 | 87 | 0,3 | 25,9 | 0 | 0 | 117 | 39,9 | 73,9 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.2а

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 39 | 49 | 69 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 10 | 11 | 14 |
| Помидоры | 8,8 | 11,7 | 15,7 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 4 | 6 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,4 | 3,4 | 6,6 | 63 | 0,2 | 15,4 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 | 0,2 | 19,2 | 0 | 0 | 80,4 | 28,9 | 51,6 | 0,9 |
| 350 | 2,5 | 6,3 | 11,2 | 112 | 0,3 | 25,9 | 0 | 0 | 106,1 | 38,3 | 70,3 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.3

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 315 |
| Крупа перловая | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 36 |
| Морковь | 10 | 12 | 18 |
| Лук репчатый | 2 | 2,5 | 3,5 |
| Огурцы консервированные | 12 | 15 | 21 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Масло сливочное 72,5 % | 2 | 3 | 3 |
| Сметана 20 % | 4 | 5 | 8 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности в течение 30-40 минут, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10-15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5-10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности. При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,6 | 2,5 | 9,9 | 68 | 0 | 4,3 | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350 | 2,8 | 4,1 | 17,5 | 119 | 0,1 | 10,4 | 0 | 0 | 55 | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.4

Наименование блюда: **Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Овсяные хлопья «Геркулес» | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 14 | 16 | 21 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Помидоры | 8,8 | 11,8 | 15,7 |
| Масло сливочное 72,5 % | 2 | 2 | 2 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Сметана 20 % | 4 | 5 | 8 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке), пассировать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными помидорами и репчатым луком. Овсяные хлопья «Геркулес» перебрать, засыпать в кипящий мясной бульон или воду, варить 20-30 минут, затем добавить пассированные овощи, мелко нарезанный картофель и продолжать варить еще 10-15 минут до готовности, в конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 1,8 | 2,9 | 9,2 | 70 | 0,1 | 14,9 | 0 | 0 | 54,6 | 28,9 | 59,5 | 0,8 |
| 250 | 2,2 | 3,6 | 11,5 | 88 | 0,1 | 19,6 | 0 | 0 | 69,4 | 36,4 | 74,6 | 1 |
| 350 | 3,1 | 4,1 | 15,8 | 112 | 0,1 | 26,2 | 0 | 0 | 94,8 | 49,6 | 102,4 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.4а

Наименование блюда: **Суп овсяный с мелко шинкованными овощами**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Овсяные хлопья «Геркулес» | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 14 | 16 | 21 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Помидоры | 8,8 | 11,8 | 15,7 |
| Масло растительное рафинированное | 2 | 2 | 2 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко шинковать (или натереть на крупной терке), пассировать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными помидорами и репчатым луком. Овсяные хлопья «Геркулес» перебрать, засыпать в кипящий мясной бульон или воду, варить 20-30 минут, затем добавить пассированные овощи, мелко нарезанный картофель и продолжать варить еще 10-15 минут до готовности, в конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 1,7 | 2,6 | 8,9 | 67 | 0,1 | 14,9 | 0 | 0 | 49,9 | 28,6 | 56,5 | 0,7 |
| 250 | 2 | 3,2 | 11,5 | 82 | 0,1 | 19,6 | 0 | 0 | 63,8 | 35,9 | 71,0 | 1 |
| 350 | 2,8 | 4,1 | 15,5 | 110 | 0,1 | 26,2 | 0 | 0 | 86,3 | 48,9 | 97,1 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.11в

Наименование блюда: **Суп молочный с крупой**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж | 70 | 85 | 105 |
| Вода питьевая | 120 | 150 | 190 |
| Крупа гречневая | 16 | 20 | 24 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1,9 | 2,4 | 2,9 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 300 |

Технология приготовления: подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10—15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль и варят до готовности. Суп заправляют прокипяченным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 3,7 | 3,8 | 14,7 | 108 | 0,1 | 0,9 | 0,02 | 0,01 | 103 | 19 | 118,5 | 0,3 |
| 250 | 4,1 | 4,7 | 18,6 | 135 | 0,1 | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 126 | 23,5 | 146 | 0,4 |
| 300 | 3,7 | 3,8 | 14,8 | 108 | 0,1 | 1,4 | 0,03 | 0,03 | 155,6 | 28,7 | 177,7 | 0,5 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.16

Наименование блюда: **Суп картофельный с горохом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 8 | 10 | 14 |
| Лук репчатый | 3 | 4 | 5 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 6 |
| Картофель свежий молодой | 50 | 63 | 88 |
| Горох лущеный | 16 | 20 | 28 |
| Вода питьевая или отвар овощной | 130 | 165 | 230 |
| Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Горох перебрать, промыть, заложить в холодную воду на 3-4 часа, варить в этом же бульоне до размягчения, затем добавить нарезанный кубиками картофель, пассированные в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла морковь, лук репчатый и варить до готовности, затем добавить кипяченую воду или овощной отвар, соль и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 4,8 | 3,1 | 19,3 | 124 | 0,2 | 10,7 | 0,01 | 0,04 | 32,2 | 30,4 | 72,5 | 1,6 |
| 250 | 6,1 | 3,9 | 24,1 | 156 | 0,3 | 13,5 | 0,02 | 0,1 | 40,5 | 38,2 | 91,1 | 2,1 |
| 350 | 8,5 | 5,5 | 33,6 | 219 | 0,4 | 18,8 | 0,02 | 0,1 | 56 | 53,3 | 126,7 | 2,8 |

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 89 | 106 | 124 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 14 | 17 | 20 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 100 | 120 | 140 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90°С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 2,2 | 2,8 | 15,1 | 99 | 0,1 | 3,3 | 0,03 | 0,1 | 31,3 | 19,3 | 56,6 | 0,7 |
| 120 | 2,6 | 4,0 | 18,1 | 125 | 0,1 | 4 | 0,03 | 0,2 | 37,6 | 23,2 | 68 | 0,8 |
| 140 | 3,1 | 4,2 | 21,2 | 138 | 0,1 | 4,6 | 0,03 | 0,4 | 43,8 | 27,0 | 79,2 | 1,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 133 | 177 | 177 |
| Соль поваренная йодированная | 0,9 | 1,1 | 1,1 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 21 | 29 | 29 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 6 | 6 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90°C на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 3,3 | 4,3 | 22,7 | 147 | 0,14 | 5 | 0,04 | 0,2 | 47 | 29 | 85 | 1,1 |
| 200 | 4,4 | 5,8 | 30,3 | 197 | 0,18 | 6,7 | 0,05 | 0,6 | 62,6 | 38,6 | 113,2 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Овощи в молочном соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 33 | 37 | 48 |
| Картофель | 32 | 36 | 46 |
| Зеленый горошек консервированный | 15 | 17 | 22 |
| Капуста белокочанная | 33 | 37 | 48 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 51 | 58 | 75 |
| Мука пшеничная 1 с. | 3 | 3 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,9 | 1,2 |
| Выход готовой продукции | 150 | 170 | 220 |

Технология приготовления: Подготовленный картофель нарезать мелкими кубиками, варить в воде 10-15 минут, затем отвар слить. Консервированный зеленый горошек прогреть в бульоне, жидкость слить. Морковь нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла до полуготовности. Очищенную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности. Из подсушенной муки и молока приготовить соус. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, залить молочным соусом, посолить и проварить на медленном огне при закрытой крышке в течение 5-10 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 3,9 | 4,1 | 14,9 | 113 | 0,1 | 27,4 | 0,04 | 0,3 | 102,2 | 38,5 | 114,6 | 0,9 |
| 170 | 4,4 | 5,3 | 16,9 | 135 | 0,2 | 30,8 | 0,05 | 0,3 | 115,9 | 43,5 | 130,3 | 1,0 |
| 220 | 5,7 | 6,0 | 21,9 | 165 | 0,2 | 39,7 | 0,06 | 0,4 | 149,5 | 56,0 | 166,9 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.5а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Картофель, запеченный в сметанном соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель | 135 | 187 | 200 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 1,1 | 1,2 |
| Мука пшеничная 1 с. | 3,6 | 5 | 6 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 8 | 10 | 11 |
| Вода питьевая | 36 | 50 | 55 |
| Сметана 20% ж. | 25 | 34 | 34 |
| Масса полуфабриката | 202 | 280 | 301 |
| Выход готовой продукции | 180 | 250 | 270 |

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить, затем нарезать ломтиками, молодой картофель использовать целыми клубнями. Подготовленный картофель выложить в емкость, смазанную маслом (2г от рецептурного количества), залить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны и воды, затем сбрызнуть оставшимся количеством сливочного масла и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250С до образования румяной корочки на поверхности изделия, до готовности.

При отпуске можно посыпать зеленью, увеличивая соответственно выход и химический состав блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 180 | 3,8 | 11,4 | 26,3 | 220 | 0,2 | 27,1 | 0,1 | 0,3 | 37,6 | 33,7 | 98,8 | 1,3 |
| 250 | 5,2 | 14,9 | 35,2 | 297 | 0,2 | 37,6 | 0,1 | 0,4 | 51,2 | 46,6 | 136,2 | 1,8 |
| 270 | 5,6 | 15,7 | 38,0 | 317 | 0,3 | 40,2 | 0,1 | 0,4 | 53,0 | 49,7 | 144,9 | 2,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.6

Наименование блюда: **Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)**

Источник рецептуры: Картоoteca блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 77 | 103 | 113 |
| Масса отварного картофеля | 75 | 100 | 110 |
| Капуста белокочанная | 88 | 117 | 129 |
| Томатное пюре | 10 | 13 | 15 |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Морковь свежая | 4 | 5 | 6 |
| Лук репчатый | 5 | 7 | 7 |
| Мука пшеничная | 2 | 3 | 3 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 7 | 7 |
| Масса тушеной капусты | 75 | 100 | 110 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 220 |

Технология приготовления: картофель очистить, отварить в подсоленной воде, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла, за 5-10 минут до окончания добавить томат и подсушенную муку. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10-15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся масло и тушить на медленном огне до готовности. Оформить блюдо в виде сложного гарнира.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 3,8 | 5,4 | 19,9 | 147 | 0,1 | 56,8 | 0,01 | 2,6 | 55,7 | 36,6 | 82,8 | 1,5 |
| 200 | 5,1 | 7,2 | 26,6 | 196 | 0,1 | 75,6 | 0,01 | 3,6 | 74,6 | 49,1 | 111,3 | 2,0 |
| 220 | 5,6 | 7,9 | 29,2 | 215 | 0,2 | 83,3 | 0,01 | 3,7 | 81,7 | 53,8 | 121,6 | 2,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.7а

Наименование блюда: **Капуста белокочанная тушеная**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 159 | 159 | 184 |
| Томатное пюре | 6 | 6 | 8 |
| Морковь свежая | 8 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное рафинированное | 26 | 26 | 30 |
| Вода питьевая или овощной отвар | 130 | 130 | 150 |
| Выход готовой продукции | 130 | 130 | 150 |

Технология приготовления: подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10-15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся растительное масло и тушить при слабом кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 130 | 3,2 | 9,9 | 9,1 | 146 | 0,1 | 72,6 | 0,01 | 3,7 | 81,8 | 28,8 | 57,4 | 1,1 |
| 150 | 3,7 | 12,4 | 10,5 | 168 | 0,1 | 84,2 | 0,01 | 3,7 | 95,5 | 33,8 | 67,4 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.8

Наименование блюда: **Капуста белокочанная припущенная с маслом**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 107 | 160 | 213 |
| Масса припущенной капусты | 96 | 144 | 192 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 6 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 200 |

Технология приготовления: Подготовленную белокочанную капусту нарезать шашками не более 3 см., положить в посуду слоем не выше 4 см и припускать в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла в течение 30-40 минут, в конце приготовления добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 1,9 | 2,9 | 5,7 | 56 | 0,03 | 48,2 | 0,02 | 0,1 | 52,3 | 17,1 | 34,4 | 0,6 |
| 150 | 2,7 | 4,5 | 8,5 | 85 | 0,05 | 72,0 | 0,03 | 0,2 | 78,2 | 25,6 | 51,4 | 1,0 |
| 200 | 3,8 | 5,8 | 11,3 | 113 | 0,06 | 95,9 | 0,04 | 0,2 | 104,2 | 34,1 | 68,4 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.11

Наименование блюда: **Морковь, тушенная с зеленым горошком**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 113 | 135 | 150 |
| Масса припущенной протертой моркови | 100 | 120 | 130 |
| Зеленый горошек (консервированный) | 38 | 45 | 50 |
| Вода питьевая | 70 | 90 | 100 |
| Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж | 2,5 | 2,8 | 3 |
| Масса полуфабриката | 167 | 200 | 223 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Подготовленную морковь нарезать мелкими кубиками и припустить с маслом в небольшом количестве воды до готовности, протереть, добавить зеленый горошек, прогретый и отделенный от бульона, затем всё перемешать, довести до кипения, посолить и тушить при слабом кипении до готовности. При подаче можно украсить мелко нарезанной свежей зеленью.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 2,7 | 2,0 | 10,3 | 71 | 0,2 | 15,2 | 0,05 | 0,7 | 68,1 | 57,4 | 109,3 | 1,1 |
| 180 | 3,2 | 2,3 | 12,3 | 84 | 0,2 | 18,0 | 0,06 | 0,8 | 81,2 | 68,4 | 130,0 | 1,3 |
| 200 | 3,5 | 2,4 | 13,6 | 92 | 0,3 | 20,0 | 0,06 | 0,9 | 90,2 | 76,0 | 144,0 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7.13

Наименование блюда: **Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом**
 Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 167 | 223 | 223 |
| Масса отварной капусты | 150 | 200 | 200 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить растопленным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|----|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| 150 | 3,0 | 3,1 | 7,9 | 73 | 0,1 | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1 | 16 | 31 | 0,6 |
| 200 | 4,1 | 3,9 | 10,6 | 95 | 0,7 | 45 | 3,17 | 1,9 | 48,1 | 16 | 31 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7.13а

Наименование блюда: **Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом**
 Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 112 | 167 | 190 |
| Масса отварной капусты | 100 | 150 | 170 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 170 |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить растопленным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 100 | 2,1 | 2,3 | 5,3 | 51 | 0,1 | 45 | 1,8 | 1,0 | 48,8 | 16 | 31 | 0,6 |
| 150 | 3,1 | 3,1 | 7,9 | 73 | 0,1 | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1 | 16 | 31 | 0,6 |
| 170 | 3,4 | 3,3 | 8,9 | 81 | 0,1 | 45 | 3,7 | 1,7 | 48,1 | 16 | 31 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.14

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 160 | 190 | 215 |
| Вода питьевая | 30 | 35 | 40 |
| Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 6 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 | 0,1 | 8 | 2 | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88 | 1,2 |
| 180 | 2,5 | 3,8 | 13,2 | 100 | 0,2 | 9,6 | 2,5 | 1,5 | 100,4 | 72,7 | 104,5 | 1,4 |
| 200 | 2,9 | 4,6 | 14,9 | 115 | 0,2 | 10,8 | 3 | 1,7 | 113,4 | 82,2 | 118,3 | 1,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.14а

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 107 | 140 | 160 |
| Вода питьевая | 20 | 25 | 30 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 100 | 130 | 150 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 100 | 1,4 | 2,0 | 7,4 | 55 | 0,1 | 5,3 | 1,5 | 0,8 | 55,5 | 40,8 | 58,8 | 0,7 |
| 130 | 1,8 | 2,3 | 9,7 | 69 | 0,1 | 7 | 1,5 | 1,0 | 72,6 | 53,4 | 77 | 1,01 |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 | 0,1 | 8 | 2 | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.15

Наименование блюда: **Пюре картофельное с морковью**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель | 106 | 122 | 142 |
| Молоко цельное пастеризованное 3.2% ж. | 19 | 22 | 25 |
| Морковь свежая | 29 | 33 | 39 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 3 | 4 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Выход готового пюре | 147 | 167 | 196 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Овощи перебрать, очистить, тщательно промыть под проточной водой. Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Картофель и морковь пропустить через протирочную машину в горячем виде при температуре 80С, затем непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, соль и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 3,1 | 4,9 | 24,2 | 154 | 0,7 | 22,9 | 3,5 | 0,6 | 30,4 | 36,2 | 77,4 | 1,4 |
| 180 | 3,5 | 5,6 | 27,5 | 175 | 0,8 | 26,4 | 3,5 | 0,6 | 34,8 | 41,6 | 88,9 | 1,6 |
| 200 | 4,1 | 6,6 | 32,4 | 204 | 0,9 | 30,7 | 4,6 | 0,8 | 40,6 | 48,6 | 103,8 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.16

Наименование блюда: **Свекла тушеная со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 135 | 158 | 179 |
| Масса отварной очищенной свеклы | 135 | 155 | 175 |
| Соус: сметана 20% ж. | 8 | 9 | 10 |
| Мука пшеничная 1 с. | 3 | 4 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Вода питьевая | 27 | 32 | 36 |
| Масса готового соуса | 35 | 45 | 50 |
| Масса полуфабриката | 170 | 200 | 225 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10-15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7-10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 2,6 | 4,3 | 14,6 | 107 | 0,2 | 13,5 | 3,2 | 1,4 | 52,7 | 31,5 | 61,5 | 2,1 |
| 180 | 3,2 | 5,2 | 17,5 | 129 | 0,3 | 15,8 | 3,9 | 1,6 | 61,7 | 37,0 | 72,5 | 2,4 |
| 200 | 3,5 | 5,8 | 19,5 | 143 | 0,3 | 17,9 | 4,1 | 1,8 | 69,8 | 41,7 | 81,6 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.18

Наименование блюда: **Свекла тушеная в белом соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 129 | 169 | 189 |
| Масса отварной очищенной свеклы | 125 | 165 | 185 |
| Соус: | | | |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 31 | 36 | 41 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1 | 1,5 | 2 |
| Мука пшеничная 1 с. | 1 | 1,5 | 2 |
| Масса готового соуса | 30 | 35 | 40 |
| Масса полуфабриката | 170 | 200 | 225 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10-15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7-10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 3,1 | 2,0 | 14,8 | 89 | 0,9 | 13,3 | 1,5 | 1,0 | 51,7 | 29,9 | 56,6 | 2,0 |
| 180 | 3,8 | 2,3 | 17,8 | 107 | 1,0 | 17,4 | 2,0 | 1,3 | 67,3 | 39,1 | 74,4 | 2,6 |
| 200 | 4,2 | 2,6 | 19,8 | 118 | 1,2 | 19,5 | 2,4 | 1,5 | 75,4 | 43,9 | 83,6 | 3,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.21

Наименование блюда: **Пюре из цветной капусты**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста цветная | 100 | 133 | 133 |
| Масса отварной протертой капусты | 86 | 114 | 114 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 6 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Вода питьевая | 75 | 100 | 100 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: подготовленную цветную капусту отварить, протереть, припустить в рецептурном количестве кипяченой воды с добавлением растительного масла, добавить соль, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 2,5 | 5,3 | 4,2 | 76 | 0,1 | 70 | 0,3 | 3,5 | 31,2 | 17,8 | 51 | 1,4 |
| 200 | 3,3 | 7,1 | 5,6 | 101 | 0,13 | 93,1 | 0,4 | 4,3 | 41,3 | 23,7 | 67,8 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.22

Наименование блюда: **Пюре из моркови и яблок**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 45 | 54 | 60 |
| Яблоко свежее | 55 | 65 | 73 |
| Масса протертой моркови и яблок | 82 | 100 | 110 |
| Вода питьевая | 75 | 90 | 100 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: очищенную морковь промыть, нарезать мелкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные коробочки и припустить в воде до готовности. Морковь и яблоки соединить, протереть, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0,7 | 0,2 | 8,9 | 45 | 0,04 | 93 | 0,002 | 0,4 | 35,1 | 22,8 | 30,8 | 1,5 |
| 180 | 0,8 | 0,3 | 10,7 | 54 | 0,05 | 109,9 | 0,001 | 0,4 | 42,0 | 27,3 | 36,9 | 1,8 |
| 200 | 0,9 | 0,34 | 11,9 | 72 | 0,05 | 123,4 | 0,002 | 0,5 | 46,8 | 30,4 | 41 | 2 |

Рыбные блюда.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 49 | 61 | 73 |
| Масса припущенной рыбы | 40 | 50 | 60 |
| Морковь свежая | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 2 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 40 | 50 | 60 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10-15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|---|-----|--------------------------|------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 40 | 8,2 | 2,6 | 0 | 56 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,7 | 9,8 | 14,7 | 98 | 0,3 |
| 50 | 10,2 | 3,2 | 0 | 70 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,9 | 12,2 | 18,3 | 122 | 0,4 |
| 60 | 12,2 | 3,8 | 0 | 84 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 14,6 | 21,9 | 146 | 0,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1а

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 98 | 122 | 146 |
| Масса припущенной рыбы | 80 | 100 | 120 |
| Морковь свежая | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 2 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 80 | 100 | 120 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10-15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускивании. Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб. Для расчета веса «брутто», пищевой и энергетической ценности руководствоваться:

1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», под редакцией Ф.Л. Марчука, 2006 г. и 2007 г.; «Картотека блюд лечебного и рационального питания», под редакцией М.А. Самсонова, I, II том, 1995-96гг.;

2) «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания» авторы Скурихин И. М., Тутельян В. А. Справочник.-М.: Дели принт, 2008г.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 80 | 16,5 | 5,2 | 0 | 112 | 0,2 | 0,8 | 0,02 | 1,5 | 19,6 | 29,4 | 196 | 0,6 |
| 100 | 20,5 | 6,5 | 0 | 140 | 0,2 | 1,1 | 0,03 | 1,8 | 24,4 | 36,6 | 244 | 0,7 |
| 120 | 24,5 | 7,8 | 0 | 168 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 2,2 | 29,2 | 43,8 | 292 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.2

Наименование блюда: **Рыба (хек) отварная со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Хек тихоокеанский потрошенный (средних размеров) | 56,8 | 61 | 73 |
| Масса отварной рыбы | 45 | 50 | 60 |
| Морковь свежая | 2 | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 2 | 3 | 3 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 4,5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 50 | 60 |

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°C. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 45 | 7,9 | 2,5 | 0 | 54 | 0,7 | 1,8 | 0 | 0 | 17,3 | 19,8 | 136,7 | 0,4 |
| 50 | 9,9 | 3,2 | 0,1 | 63 | 0,1 | 1,9 | 0 | 0 | 18,7 | 21,4 | 147 | 0,4 |
| 60 | 10,3 | 4,5 | 0,1 | 81 | 0,1 | 2,1 | 0 | 0 | 22,4 | 25,6 | 176,1 | 0,5 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.3

Наименование блюда: **Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Минтай неразделанный (всех размеров) | 68 | 88 | 99 |
| филе без кожи, костей | 55 | 70 | 80 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 17 | 22 | 25 |
| Мука пшеничная 1 с. | 2,4 | 3,2 | 3,6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Яйцо куриное 2 с. | 12 | 16 | 18 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1 | 1,5 | 2 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.(для смазывания) | 1 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 60 | 80 | 90 |

Технология приготовления: рыбу разделить на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, смешать с рыбной массой, посолить, добавить сливочное масло, яичный желток и хорошо вымешать. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару до готовности. При подаче нарезать на порции. Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 60 | 10,6 | 3,2 | 2,8 | 84 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 55,8 | 42,3 | 204,8 | 0,9 |
| 80 | 14,2 | 4,3 | 3,8 | 112 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 72,7 | 54,9 | 266,1 | 1,2 |
| 90 | 16 | 4,8 | 4,2 | 126 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 82,3 | 61,8 | 299,7 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.4

Наименование блюда: **Фрикадельки рыбные (треска) отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Треска потрошенная обезглавленная (крупная) или филе трески обесшкуренное промышленное | 51 | 64 | 77 |
| Хлеб пшеничный 1с. | 9 | 12 | 14 |
| Вода питьевая | 12 | 16 | 18 |
| Яйцо куриное 2с. | 6 | 8 | 9 |
| Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Масса полуфабриката | 78 | 100 | 118 |
| Выход готовой продукции | 65 | 85 | 100 |

Технология приготовления: Рыбу зачистить, промыть, разделить на филе без кожи и костей (филе промышленное разморозить, промыть), нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в воде черствый пшеничный хлеб, вновь пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, тщательно вымесить, сформовать фрикадельки (шарики массой 20-25 г) и отварить их в воде при слабом кипении до готовности. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при варке.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 65 | 8,4 | 0,9 | 3,8 | 58 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0,5 | 15,8 | 16,7 | 111,1 | 0,6 |
| 85 | 12,2 | 1,4 | 5,8 | 86 | 0,1 | 0,7 | 0,02 | 0,7 | 23,2 | 24,1 | 160,2 | 0,9 |
| 100 | 14,6 | 1,6 | 6,8 | 101 | 0,1 | 0,8 | 0,03 | 0,9 | 27,4 | 28,8 | 191,2 | 1,0 |

Мясные блюда.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.1

Наименование блюда: **Пюре из отварного мяса в бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97 | 113 | 130 |
| Масса отварного мяса | 60 | 70 | 80 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а | 26 | 36 | 36 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Выход готовой продукции | 85 | 105 | 115 |

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 85 | 18 | 15,5 | 0 | 211 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 27,5 | 202,2 | 1,4 |
| 105 | 21 | 18,1 | 0 | 246 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 0 | 13,6 | 32,3 | 237,3 | 1,7 |
| 115 | 24,2 | 20,8 | 0 | 283 | 0,2 | 3,1 | 0,4 | 0 | 15,1 | 36,9 | 271,3 | 1,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.2

Наименование блюда: **Суфле из отварного мяса паровое**

Источник рецептуры: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 52 32 | 67 42 | 74 46 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 29 | 38 | 42 |
| Мука пшеничная 1с. | 3 | 3,5 | 4 |
| Яйцо куриное 2 с. | 13 | 16 | 18 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5%ж. | 3 | 3,5 | 4 |
| Масло растительное рафинированное (для смазывания) | 3 | 3,5 | 4 |
| Масса полуфабриката | 77 | 98 | 109 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от костей и сухожилий, отварить, охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки 2-3 раза. Из молока, подсушенной муки и сливочного масла приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, затем добавить яичные желтки, соль, перемешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом (2 г рецептурного количества) сковороду или в другую емкость и варить в паровом шкафу до готовности 25-30 мин. Температура внутри массы не ниже 85°C.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|------|--------------------------|-----|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 12,5 | 13,0 | 3,5 | 181 | 0,1 | 10,7 | 0,3 | 0,03 | 59,6 | 111 | 56,1 | 0,4 |
| 90 | 16,0 | 16,4 | 4,3 | 227 | 0,1 | 12,6 | 0,4 | 0,04 | 76,7 | 143 | 71 | 0,5 |
| 100 | 17,7 | 18,2 | 4,9 | 254 | 0,1 | 14,3 | 0,5 | 0,04 | 85 | 158 | 79,2 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.3

Наименование блюда: **Бефстроганов из отварного мяса**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-------------------|--------------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 73 | 82 | 89 |
| Масса отварного мяса | 45 | 50 | 55 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Морковь свежая | 4 | 4 | 5 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 32 | 41 | 45 |
| Мука пшеничная 1с. | 4 | 4 | 5 |
| Сметана 20% ж. | 6 | 8 | 12 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5%ж. | 3 | 4 | 4 |
| Масса готового соуса | 35 | 45 | 50 |
| Выход готовой продукции | 80 | 95 (50/45) | 105 (55/50) |

Технология приготовления: Предварительно подготовленное мясо отварить. Отварное мясо охладить, нашинковать соломкой. Из молока, подсушенной муки, сметаны приготовить соус. Подготовленное мясо положить в сотейник, добавить соль, сливочное масло, вареную протертую морковь, перемешать, залить соусом и варить при слабом кипении 10-15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 80 | 15,0 | 15,5 | 4,1 | 219 | 0,1 | 1,2 | 0,03 | 0 | 55,8 | 26,9 | 185,1 | 1,1 |
| 95 | 17,1 | 19,1 | 5,3 | 265 | 0,1 | 1,3 | 0,04 | 0 | 70 | 30,9 | 212,7 | 1,3 |
| 105 | 18,7 | 20,7 | 6,0 | 289 | 0,1 | 1,5 | 0,04 | 0 | 80,1 | 34,2 | 234,1 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.4

Наименование блюда: **Гуляш из отварного мяса**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|--------------------|--------------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 73 | 81 | 89 |
| варка крупным куском | 45 | 50 | 55 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,9 | 1 |
| Лук репчатый | 12 | 14 | 15 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 4,7 | 4,7 |
| Томатное пюре | 10 | 11 | 12 |
| Мука пшеничная 1с. | 3 | 3,7 | 4 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а | 60 | 70 | 80 |
| Масса полуфабриката | 132 | 150 | 163 |
| Выход готовой продукции | 105 (45/60) | 120 (50/70) | 130 (55/75) |

Технология приготовления: Подготовленное мясо отварить крупным куском. Лук нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла. Отваренное мясо нашинковать соломкой по 20-30 г, залить мясным бульоном или кипяченой водой, добавить пассированную муку, томатное пюре и тушить в закрытой посуде. Затем добавить пассированный лук, соль и тушить еще 10-15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 105 | 14,1 | 15,7 | 3,3 | 210 | 0,1 | 10,9 | 0,7 | 0 | 24,5 | 24,3 | 181,4 | 1,2 |
| 120 | 15,7 | 17,7 | 4,0 | 237 | 0,1 | 12,5 | 0,8 | 0 | 28 | 27,2 | 202,9 | 1,3 |
| 130 | 17,2 | 19,0 | 4,3 | 255 | 0,2 | 13,8 | 0,9 | 0 | 30,6 | 29,9 | 223,7 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.5

Наименование блюда: **Фрикадельки мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 59 | 76 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 13 | 14 |
| Вода питьевая | 13 | 16 | 18 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,9 | 1 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, перевернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова перевернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4-5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, залив теплой водой в течение 10-15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 70 | 11,7 | 9,5 | 4,8 | 152 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 11,8 | 22,8 | 141,4 | 1,3 |
| 90 | 15,2 | 12,3 | 6,3 | 196 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0 | 15,2 | 29,5 | 182,4 | 1,7 |
| 100 | 16,7 | 13,6 | 6,8 | 216 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0 | 16,7 | 32,3 | 200,8 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.6

Наименование блюда: **Биточки мясные паровые**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 65 | 74 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 13 | 16 | 18 |
| Вода питьевая | 15 | 20 | 22 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | 94 | 110 | 121 |
| Выход готовой продукции | 80 | 95 | 105 |

Технология приготовления: Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, затем соединить с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, перемешать и снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Из готовой котлетной массы разделить биточки (кругло приплюснутой формы) толщиной 20-25 мм, уложить в ситейник и варить на пару в течение 15-20 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 80 | 13,1 | 12,7 | 6,3 | 192 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 24,1 | 135 | 12,7 | 0,3 |
| 95 | 15,1 | 14,9 | 7,8 | 226 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0,04 | 28,5 | 153,7 | 15,7 | 0,3 |
| 105 | 16,3 | 15,9 | 8,7 | 244 | 0,1 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 31 | 166,4 | 17,4 | 0,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.7

Наименование блюда: **Тефтели мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49 | 63 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 12 | 13 |
| Вода питьевая | 14 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 23 | 30 | 33 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | 81 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо пропустить через мясорубку (решетки с диаметром 5 и 9 мм). Затем соединить с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в кипяченой воде, добавить соль, перемешать и вторично пропустить через мясорубку. В котлетную массу добавить предварительно бланшированный и пассированный на сливочном масле репчатый лук, перемешать, разделить в виде шариков по 2-3 штуки на порцию и варить на пару 20-25 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-----|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 10,2 | 9,4 | 6,5 | 151 | 0,1 | 2,6 | 0,01 | 0,02 | 26 | 105 | 22,2 | 0,4 |
| 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,01 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 100 | 14,5 | 13,5 | 9,3 | 217 | 0,1 | 3,8 | 0,01 | 0,03 | 37 | 149 | 32 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.8

Наименование блюда: **Котлеты мясные паровые**

Источник рецептуры: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63 | 67 | 74 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| Вода питьевая | 15 | 20 | 22 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | 92 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 80 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, залив теплой водой, до готовности в течение 15-20 минут.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 80 | 12,8 | 12,4 | 6,3 | 188 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 0 | 13,9 | 26,5 | 159,7 | 1,5 |
| 90 | 13,8 | 13,8 | 7,8 | 211 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0 | 16 | 29 | 172,6 | 1,7 |
| 100 | 15,2 | 14,9 | 8,7 | 231 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0 | 17,8 | 32,3 | 191 | 1,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.9

Наименование блюда: **Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 54 | 60 | 73 |
| Хлеб пшеничный | 7 | 9 | 12 |
| Вода питьевая | 10 | 13 | 16 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Яйцо куриное 2с. | 5 | 6 | 8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 5 | 6 | 8 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | 81 | 97 | 120 |
| Выход готовой продукции | 70 | 85 | 105 |

Технология приготовления: Размороженное мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, перемешать и хорошо выбить. Приготовленную массу выложить тонким ровным слоем толщиной 1,5-2 см на смоченную водой ткань и на середину положить охлажденный омлет, приготовленный на пару из молока и яиц, свернуть изделие в виде рулета, переложить с ткани на противень, смоченный водой и варить на пару в течение 20-25 минут до готовности. Готовый рулет нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 70 | 11,3 | 11,1 | 3,6 | 159 | 0,02 | 0,4 | 0,02 | 0 | 18,7 | 20,7 | 139,1 | 1,2 |
| 85 | 13,0 | 13,0 | 4,8 | 188 | 0,03 | 0,5 | 0,03 | 0 | 22,4 | 23,9 | 158,9 | 1,4 |
| 105 | 15,8 | 15,0 | 6,0 | 222 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 28,9 | 30,1 | 197,5 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.10а

Наименование блюда: **Плов из риса с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49 | 66 | 82 |
| Масса отварного мяса | 30 | 40 | 50 |
| Масло растительнооерафинированное | 5 | 7 | 9 |
| Морковь свежая | 8 | 11 | 14 |
| Лук репчатый | 5 | 8 | 9 |
| Соль повареннаяйодированная | 0,8 | 1 | 1,4 |
| Крупа рисовая | 39 | 52 | 65 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а или вода питьевая | 82 | 109 | 137 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 250 |

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить всё мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса x 2,1) и тушить под крышкой при медленном кипении до готовности риса.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 12,2 | 13,9 | 29,1 | 293 | 0,1 | 7,4 | 0 | 0 | 20,1 | 40,1 | 189,8 | 1,3 |
| 200 | 16,3 | 18,5 | 38,8 | 390 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 53,9 | 255,2 | 1,8 |
| 250 | 20,3 | 23,1 | 48,5 | 488 | 0,2 | 12,6 | 0 | 0 | 34,6 | 67,3 | 317,9 | 2,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.11

Наименование блюда: **Рагу из овощей с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. | 65 | 73 | 81 |
| или мясо бескостное | 65 | 73 | 81 |
| варка крупным куском | 40 | 45 | 50 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Морковь свежая | 26 | 30 | 35 |
| Масло сливочнокрестьянское 72,5% ж. | 4 | 8 | 8 |
| Картофель | 67 | 78 | 91 |
| Зеленый горошек консервированный | 13 | 15 | 18 |
| Помидоры парниковыеили грунтовые | 10 | 11 | 13 |
| Соль повареннаяйодированная | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Мука пшеничная 1с. | 3 | 4 | 4 |
| Вода питьевая | 55 | 65 | 75 |
| Масса полуфабриката | 208 | 245 | 280 |
| Выход готовой продукции | 170 | 200 | 230 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить до готовности, нарезать по 3 – 4 куска на порцию. Подготовленные репчатый лук, морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Картофель мелко нарезать кубиками и отварить до полуготовности, отвар слить, затем добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, отварное мясо, припущенные лук и морковь, залить все соусом, приготовленным из подсушенной муки и воды, тушить рагу до готовности. За несколько минут до готовности добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 170 | 14,4 | 13,1 | 17,0 | 245 | 0,2 | 31,4 | 0,6 | 0 | 79,6 | 53,9 | 209,1 | 2,1 |
| 200 | 15,8 | 16,9 | 20,1 | 298 | 0,2 | 35,8 | 0,7 | 0 | 91,6 | 61,6 | 238,7 | 2,4 |
| 230 | 18,2 | 18,8 | 23,1 | 336 | 0,3 | 41,8 | 0,8 | 0 | 106,1 | 70,8 | 269,4 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.14

Наименование блюда: **Куры отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 125 | 125 | 155 |
| Масса отварной курицы | 90 | 90 | 110 |
| Морковь свежая | 6 | 6 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 1 |
| Выход готовой продукции | 90 | 90 | 110 |

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°C на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 90 | 17,6 | 17,6 | 0 | 231 | 0,1 | 10 | 0 | 0 | 26,7 | 25,7 | 210,9 | 2,1 |
| 110 | 20,4 | 20,6 | 0 | 267 | 0,1 | 12,3 | 0 | 0 | 32,6 | 31,2 | 260,4 | 2,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.15

Наименование блюда: **Суфле из отварной курицы паровое**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 124 | 124 | 155 |
| Масса вареной курицы | 65 | 65 | 80 |
| Яйцо куриное 2 с. | 11 | 11 | 16 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 27 | 27 | 38 |
| Соль пищевая йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Мука пшеничная 1с. | 2,8 | 2,8 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 2 | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | 104 | 104 | 128 |
| Выход готовой продукции | 95 | 95 | 115 |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 95 | 15,9 | 17,7 | 3,5 | 236 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0 | 51,3 | 39,1 | 296,4 | 2,1 |
| 115 | 19,1 | 21,7 | 5,0 | 291 | 0,2 | 1,6 | 0 | 0 | 70,7 | 49,8 | 378,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.17

Наименование блюда: **Кнели мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. | 67 | 86 | 96 |
| или мясо бескостное | 67 | 86 | 96 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 25 | 32 | 36 |
| Мука пшеничная 1с | 4 | 5 | 6 |
| Яйцо куриное 2 с | 3 | 4 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Масса полуфабриката | 97 | 123 | 138 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 14,2 | 12,4 | 4,3 | 185 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0 | 41,8 | 23,9 | 168,1 | 0,9 |
| 90 | 18,3 | 15,9 | 5,5 | 238 | 0,1 | 0,6 | 0,4 | 0 | 53,3 | 30,6 | 215,7 | 1,1 |
| 100 | 20,3 | 17,7 | 6,1 | 264 | 0,1 | 0,7 | 0,5 | 0 | 59,9 | 34,3 | 240,8 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.21

Наименование блюда: «Сардельки» мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63 | 81 | 90 |
| Крупа рисовая | 3 | 3,5 | 4 |
| Вода питьевая | 6 | 7 | 8 |
| Масса рассыпчатого риса | 8 | 10 | 11 |
| Яйцо куриное 2 с. | 7 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,7 | 0,8 |
| Масса полуфабриката | 81 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: крупу рисовую перебрать, промыть под проточной водой, отварить. Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, добавить репчатый лук и вновь провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести отварной рассыпчатый рис, яйцо, соль и тщательно перемешать, затем тщательно выбить. Сформовать изделия в виде сарделек, выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 70 | 13,9 | 10,9 | 2,5 | 160 | 0,1 | 1,8 | 0 | 0 | 15 | 19,9 | 146,2 | 0,9 |
| 90 | 16,5 | 14,1 | 3,2 | 205 | 0,1 | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 25,3 | 185,5 | 1,1 |
| 100 | 18,4 | 15,6 | 3,5 | 228 | 0,1 | 2,7 | 0 | 0 | 22,4 | 28,3 | 208,3 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.24

Наименование блюда: **Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Курица потрошенная 1 кат варка тушкой | 146 | 171 | 196 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Бульон куриный к-р № 1.0 | 25 | 35 | 35 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Выход готовой продукции | 85 | 105 | 115 |

Технология приготовления: подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), варить до готовности при слабом кипении. Готовые отварные тушки разделать до филе без костей, жира и кожи. Полученное мясо птицы пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой. Куриный фарш развести бульоном, добавить сливочное масло и довести до кипения, варить при слабом кипении 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|----|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 85 | 10,9 | 13,2 | 0 | 163 | 0,2 | 10 | 0,1 | 0 | 157,7 | 48,7 | 312,1 | 28,5 |
| 105 | 12,8 | 15,8 | 0 | 193 | 0,2 | 14 | 0,2 | 0 | 215,1 | 381,7 | 34,6 | 20,0 |
| 115 | 14,6 | 17,6 | 0 | 217 | 0,2 | 14 | 0,2 | 0 | 219 | 66,6 | 423 | 38,6 |

Блюда из творога, молока и молочных продуктов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №5.46

Наименование блюда: **Суфле творожное паровое без сахара**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Творог нежирный | 47 | 53 | 60 |
| Мука пшеничная в/с | 5 | 5 | 6 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 16 | 20 | 21 |
| Яйцо куриное 2с | 11 | 11 | 12 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 0,9 | 1 | 1 |
| Масса полуфабриката | 78 | 90 | 100 |
| Выход готовой продукции | 65 | 75 | 85 |

Технология приготовления: Творог протереть, добавить яичный желток, молоко, соль, всыпать муку, тщательно вымесить. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить на противень слоем 30-40 мм, сверху смазать сливочным маслом и варить на пару в течение 35-45 минут.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 65 | 10,5 | 2,6 | 4,5 | 84 | 1,4 | 0,5 | 22,7 | 0,1 | 111,2 | 25,2 | 184,6 | 0,03 |
| 75 | 12,1 | 3,0 | 5,9 | 100 | 1,6 | 0,6 | 26,2 | 0,1 | 128,3 | 29,0 | 213,0 | 0,03 |
| 85 | 13,6 | 3,4 | 6,2 | 111 | 1,8 | 0,7 | 29,7 | 0,1 | 145,4 | 32,9 | 241,4 | 0,03 |

Напитки

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.5а

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие | 45 | 60 | 60 |
| Вода питьевая | 115 | 150 | 150 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0,12 | 0,1 | 2,9 | 12 | 0 | 4,5 | 0 | 0,1 | 7,2 | 4,1 | 5 | 1,0 |
| 200 | 0,18 | 0,2 | 9,4 | 17 | 0 | 6 | 2,3 | 0,1 | 9,6 | 5,4 | 6,6 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.6а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Компот из смеси сухофруктов без сахара**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 112 | 150 | 150 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения и варить 10-20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1-2 часа, яблоки - 20-30 минут, чернослив, урюк, курага - 10-20 мин, изюм - 5-10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпустить охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0 | 0 | 11,6 | 45 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0 | 12,6 | 9,7 | 19,8 | 0,3 |
| 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.10а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Чай с лимоном без сахара**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 200 |
| Лимон | 7 | 7 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200/7 | 200/7 | 200/7 |

Технология приготовления: перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200/7 | 0 | 0 | 0,2 | 2 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.11а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Чай с молоком без сахара**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 153 | 153 | 153 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50 | 50 | 50 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, горячее кипяченое молоко, довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,6 | 1,6 | 3,4 | 26 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 12,2 | 54,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.14

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Отвар шиповника**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный | 20 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин. Затем оставить настаиваться на 22-24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3-4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 0,7 | 0,3 | 9,7 | 57 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.15

Наименование блюда: **Сок томатный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок томатный | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|----|---|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0 | 59,2 | 0 | 0 | 16 | 0 | 0 | 0,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.16

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Сок морковный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок морковный | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,7 | 0,2 | 18,9 | 84 | 0 | 4,5 | 0,5 | 0,5 | 28,5 | 10,5 | 39 | 0,9 |

НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Помидоры свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий парниковый или помидор свежий грунтовый | 50 | 60 | 70 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 50 | 0,5 | 0,16 | 1,83 | 12 | - | 12,7 | 0,16 | 0,16 | 7 | 10 | 13,1 | 0,5 |
| 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 12 | 15,75 | 0,6 |
| 70 | 0,7 | 0,3 | 0,3 | 21 | - | 22,2 | 0,3 | 0,3 | 12,25 | 17,5 | 22,9 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Огурцы свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 50 | 60 | 70 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции. Подавать к мясным или рыбным блюдам.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|-----|----|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,02 | 3,5 | - | - | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,02 | 4,2 | - | - | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3 |
| 70 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8 | 0,02 | 4,9 | - | - | 11,9 | 9,8 | 21 | 0,35 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.5а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из свежих огурцов с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 43 | 52 | 61 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Масло растительное рафинированное | 7 | 8 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки и верхушки, нарезать кружочками. При подаче посолить и полить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|--------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 50 | 0,25 | 4,7 | 0,61 | 46 | 0,15 | 47,5 | - | - | 109,25 | 66,5 | 200,1 | 2,85 |
| 60 | 0,36 | 8,05 | 1 | 75 | 0,17 | 57 | - | - | 131,1 | 79,8 | 240,12 | 3,42 |
| 70 | 0,43 | 9,72 | 1,09 | 93 | 0,2 | 66,5 | - | - | 152,95 | 93,1 | 280,14 | 3,99 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.6а

Наименование блюда: **Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 40 | 48 | 56 |
| Яблоко свежее | 7 | 8 | 9 |
| Чернослив | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное рафинированное | 3,3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,4 | 8,2 | 66 | 0,1 | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1 |
| 60 | 0,9 | 4,1 | 9,8 | 79 | 0,1 | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6 |
| 70 | 1,1 | 4,8 | 11,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.7

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из свеклы с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 47 | 57 | 66 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,71 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,10 | 47,5 | 0 | 0 | 180,8 | 104,5 | 204,9 | 6,7 |
| 60 | 0,86 | 5,1 | 5 | 69 | 0,11 | 57 | 0 | 0 | 216,9 | 125,4 | 245,8 | 8 |
| 70 | 0,99 | 5,1 | 5,8 | 73 | 0,13 | 66,5 | 0 | 0 | 253,1 | 146,3 | 286,8 | 9,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,7 | 4,6 | 4,6 | 62 | 0,1 | 46,5 | 0 | 0 | 145,2 | 85,4 | 158,9 | 7,6 |
| 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 55,8 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 190,6 | 9,1 |
| 80 | 0,9 | 5,1 | 6,4 | 75 | 0,2 | 65,1 | 0 | 0 | 203,3 | 119,6 | 222,4 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 6 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 80 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,6 | 5,6 | 4,6 | 71 | 0,1 | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9 | 174,7 | 8,4 |
| 65 | 0,8 | 7,4 | 5,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9 |
| 80 | 0,9 | 10,1 | 6,4 | 120 | 0,2 | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.9а

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 38 | 46 | 54 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 55 | 60 |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 45 | 0,7 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,1 | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0 |
| 55 | 0,8 | 5,1 | 5,0 | 69 | 0,2 | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7 |
| 60 | 1,0 | 5,1 | 5,7 | 73 | 0,2 | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.10а

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 62 | 75 | 88 |
| Морковь свежая | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное рафинированное | 8 | 8 | 9 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 75 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 1,2 | 7,6 | 3,5 | 87 | 0,2 | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4 | 151,9 | 2,8 |
| 65 | 1,5 | 8,4 | 4,1 | 97 | 0,2 | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5 | 179,5 | 3,3 |
| 75 | 1,7 | 9,1 | 4,8 | 108 | 0,2 | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.11

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 51 | 61 | 72 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Морковь свежая | 7 | 9 | 10 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Сахар-песок | 0,7 | 0,9 | 1 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Подготовленную капусту растереть с солью и лимонной кислотой, отжать от сока (или прогреть при постоянном помешивании и охладить). Очищенную морковь мелко шинковать соломкой. Яблоки без семенных коробочек мелко нарезать. Овощи соединить с яблоками, заправить сахаром, растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 1,0 | 4,7 | 4,3 | 63 | 0,1 | 162,3 | 0 | 0 | 186,9 | 75,8 | 138,1 | 2,0 |
| 60 | 1,3 | 5,4 | 5,2 | 74 | 0,2 | 194,7 | 0 | 0 | 224,2 | 91,0 | 165,7 | 3,1 |
| 70 | 1,5 | 5,1 | 6,1 | 76 | 0,2 | 227,2 | 0 | 0 | 261,6 | 106,1 | 193,3 | 3,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.13

Наименование блюда: **Салат из свежих помидоров**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий | 43 | 52 | 61 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 5 | 5 |
| Сахар-песок | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Помидоры промыть, удалить плодоножку, нарезать тонкими пластинками. При подаче полить заправкой для салатов.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 3,1 | 1,9 | 38 | 0,3 | 102,1 | 0 | 0 | 87,9 | 89,0 | 164,4 | 4,2 |
| 60 | 0,6 | 5,1 | 2,4 | 59 | 0,3 | 122,5 | 0 | 0 | 105,5 | 106,7 | 197,3 | 5,1 |
| 70 | 0,7 | 5,1 | 2,8 | 62 | 0,4 | 142,9 | 0 | 0 | 123,1 | 124,5 | 230,2 | 5,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.20

Наименование блюда: **Икра из кабачков.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Кабачки | 37 | 44 | 52 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Морковь свежая | 7,5 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 1,9 | 2,2 | 2,6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Помидор свежий | 4 | 5 | 6 |
| Вода питьевая | 8 | 9 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: кабачки очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать (или натереть на терке) и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый и помидоры пассировать в растительном масле. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, вымешать и тушить на слабом огне в течение 3-5 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 2,0 | 2,7 | 33 | 0,1 | 27,6 | 0 | 0 | 90,8 | 66,0 | 114,0 | 3,0 |
| 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 40 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 70 | 0,6 | 2,8 | 3,8 | 47 | 0,2 | 38,6 | 0 | 0 | 127,1 | 92,3 | 159,5 | 4,3 |

Блюда из яиц

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4.1

Наименование блюда: **Яйцо вареное**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|--------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное | 40 | 40 | 40 |
| Выход готовой продукции | 1 шт. | 1 шт. | 1 шт. |

Технология приготовления: Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3л воды и 40-50г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8-10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При подаче очищают от скорлупы и нарезают на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|---|-----|------|--------------------------|-----|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,03 | 0 | 105 | 0,24 | 22 | 4,8 | 77,2 | 1,0 |

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.1

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа пшенная | 29 | 38 | 38 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2%ж. | 70 | 96 | 96 |
| Вода питьевая | 50 | 64 | 64 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Масло растительное | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: пшенную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 5,3 | 5,4 | 25,6 | 173 | 0,2 | 1,3 | 0,2 | 0,7 | 94,5 | 34,0 | 131,7 | 1,6 |
| 200 | 7,1 | 7,2 | 27,8 | 220 | 0,2 | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 129,1 | 45,1 | 176,4 | 2,1 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.4

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая | 29 | 38 | 38 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70 | 96 | 96 |
| Вода питьевая | 50 | 64 | 64 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Сахар-песок | 3 | 4 | 4 |
| Масло растительное | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, сахар перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 5,7 | 5,4 | 22,8 | 162 | 0,2 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3 | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 200 | 7,6 | 7,2 | 30,3 | 216 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.5а

Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая | 56 | 68 | 79 |
| Вода питьевая | 84 | 102 | 166 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 1 | 1 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 10 | 10 |
| Выход готовой продукции | 120 | 150 | 175 |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, сахар перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|---|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 120 | 4,3 | 2,6 | 20,5 | 118 | 0,2 | 0,9 | 0 | 0,2 | 94,3 | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 150 | 5,4 | 3,3 | 25,7 | 148 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |
| 175 | 6,3 | 3,9 | 29,9 | 173 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.6

Наименование блюда: **Рис отварной рассыпчатый с маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа рисовая | 39 | 54 | 79 |
| Вода питьевая | 83 | 113 | 165 |
| Соль поваренная йодированная | 0,9 | 1 | 1,5 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 7 |
| Выход готовой продукции | 110 | 150 | 220 |

Технология приготовления: рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую, подсоленную воду, удалить всплывшие пустотелые зерна и варить при слабом кипении. Когда зерна станут мягкими, рис откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, добавить масло, соль и прогреть.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|---|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 110 | 2,8 | 2,9 | 28,3 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 10,7 | 20,5 | 59,9 | 0,4 |
| 150 | 3,8 | 4,2 | 38,6 | 211 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 13,7 | 28,4 | 82,7 | 0,6 |
| 220 | 5,6 | 5,9 | 56,5 | 307 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 20,1 | 41,5 | 121,0 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.8

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия безглютеновые | 34 | 45 | 52 |
| Вода питьевая | 206 | 268 | 309 |
| Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Масса отварных макаронных изделий | 97 | 126 | 145 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 97 | 126 | 145 |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| 97 | 3,7 | 2,7 | 23,6 | 136 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 40,0 | 10,6 | 48,1 | 0,4 |
| 126 | 4,8 | 3,5 | 30,6 | 176 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 52,7 | 14,0 | 63,6 | 0,6 |
| 145 | 5,6 | 4,1 | 35,3 | 203 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 61,1 | 16,2 | 73,6 | 0,7 |

Супы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.1

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем вегетарианский**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 32 | 40 | 56 |
| Капуста белокочанная | 16 | 20 | 28 |
| Картофель | 16 | 20 | 28 |
| Морковь | 10 | 12,5 | 17,5 |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 14 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 7 |
| Сахар-песок | 2 | 2,5 | 3,5 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Вода питьевая | 160 | 200 | 280 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий бульон или воду заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10-15 мин, затем добавить пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить соль, сахар.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 1,5 | 4,9 | 10 | 89 | 0,1 | 27,4 | 1,6 | 0 | 54,3 | 11,2 | 55,2 | 0,9 |
| 250 | 1,9 | 6,1 | 12,5 | 111 | 0,1 | 34,3 | 2 | 0 | 67,9 | 14 | 69 | 1,1 |
| 350 | 2,6 | 8,6 | 17,5 | 155,8 | 0,2 | 48 | 2,8 | 0 | 95 | 19,6 | 96,6 | 1,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ №1.16

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 32 | 40 | 56 |
| Капуста белокочанная | 16 | 20 | 28 |
| Картофель | 16 | 20 | 28 |
| Морковь | 10 | 13 | 18 |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 14 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 5 | 7 |
| Бульон куриный | 160 | 200 | 280 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10-15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,4 | 5,1 | 6,8 | 82 | 0,4 | 72,1 | 1,3 | 0 | 675,2 | 116,4 | 386,5 | 25,5 |
| 250 | 1,7 | 5,2 | 10 | 92 | 0,5 | 94,6 | 1,7 | 0 | 896,5 | 154,5 | 511,5 | 34 |
| 350 | 2,4 | 7,2 | 14 | 128 | 0,8 | 132 | 3 | 0 | 1182 | 203,7 | 676,4 | 44,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.2а

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 39 | 49 | 69 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 10 | 11 | 14 |
| Помидоры | 8,8 | 11,7 | 15,7 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 4 | 6 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,4 | 3,4 | 6,6 | 63 | 0,2 | 15,4 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 | 0,2 | 19,2 | 0 | 0 | 80,4 | 28,9 | 51,6 | 0,9 |
| 350 | 2,5 | 6,3 | 11,2 | 112 | 0,3 | 25,9 | 0 | 0 | 106,1 | 38,3 | 70,3 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.36

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский с рисом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 315 |
| Крупа рисовая | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 36 |
| Морковь | 10 | 12 | 18 |
| Лук репчатый | 2 | 2,5 | 3,5 |
| Огурцы консервированные | 12 | 15 | 21 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Масло растительное | 2 | 3 | 3 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: рисовую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10-15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5-10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,6 | 2,5 | 9,9 | 68 | 0 | 4,3 | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350 | 2,8 | 4,1 | 17,5 | 119 | 0,1 | 10,4 | 0 | 0 | 55 | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.12

Наименование блюда: **Свекольник вегетарианский**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 48 | 60 | 84 |
| Морковь | 16 | 20 | 24 |
| Сахар-песок | 2 | 3 | 4 |
| Лук репчатый | 5 | 6 | 7 |
| Картофель | 34 | 43 | 60 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 4 | 5 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Вода питьевая | 170 | 210 | 290 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко шинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10-15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5-10 минут до готовности добавить сахар, соль. Можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью, соответственно увеличив выход, пищевую и энергетическую ценность готового блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,9 | 3,7 | 13,9 | 93 | 0,1 | 9,4 | 0 | 0 | 71,9 | 16,5 | 71,3 | 1,1 |
| 250 | 2,3 | 4,6 | 17,4 | 117 | 0,1 | 12,5 | 0 | 0 | 90,5 | 20,7 | 91,3 | 1,5 |
| 350 | 3,3 | 6,6 | 24,4 | 165 | 0,1 | 16,7 | 0 | 0 | 123,9 | 27,3 | 125,1 | 2 |

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 89 | 106 | 124 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 14 | 17 | 20 |
| Масло растительное | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 100 | 120 | 140 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90°С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 100 | 2,2 | 2,8 | 15,1 | 99 | 0,1 | 3,3 | 0,03 | 0,1 | 31,3 | 19,3 | 56,6 | 0,7 |
| 120 | 2,6 | 4,0 | 18,1 | 125 | 0,1 | 4 | 0,03 | 0,2 | 37,6 | 23,2 | 68 | 0,8 |
| 140 | 3,1 | 4,2 | 21,2 | 138 | 0,1 | 4,6 | 0,03 | 0,4 | 43,8 | 27,0 | 79,2 | 1,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.7

Наименование блюда: **Капуста белокочанная тушеная**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 159 | 159 | 184 |
| Помидор свежий | 6 | 6 | 8 |
| Морковь свежая | 8 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное рафинированное | 26 | 26 | 30 |
| Вода питьевая или овощной отвар | 130 | 130 | 150 |
| Выход готовой продукции | 130 | 130 | 150 |

Технология приготовления: подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10-15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся растительное масло и тушить при слабом кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 130 | 3,2 | 9,9 | 9,1 | 146 | 0,1 | 72,6 | 0,01 | 3,7 | 81,8 | 28,8 | 57,4 | 1,1 |
| 150 | 3,7 | 12,4 | 10,5 | 168 | 0,1 | 84,2 | 0,01 | 3,7 | 95,5 | 33,8 | 67,4 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.12а

Наименование блюда: **Пюре из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 85 | 111 | 132 |
| Масса отварной протертой свеклы | 80 | 105 | 125 |
| Яблоко свежее | 30 | 36 | 41 |
| Масса протертого яблока | 23 | 28 | 32 |
| Масло растительное | 2 | 2 | 2,3 |
| Масса полуфабриката | 109 | 140 | 165 |
| Выход готовой продукции | 100 | 180 | 200 |

Технология приготовления: свеклу сварить, очистить от кожицы и протереть. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные гнезда, запечь и протереть. В протертую свеклу и яблоки добавить сахар, масло, перемешать, прогреть при температуре 80°С при непрерывном помешивании до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 1,5 | 1,8 | 10,4 | 66 | 0,03 | 59,5 | 0,01 | 0,2 | 43,8 | 24,8 | 47,9 | 2,1 |
| 180 | 1,9 | 2,3 | 13,4 | 83 | 0,03 | 69,4 | 0,02 | 0,2 | 45,8 | 25,5 | 49,3 | 2,2 |
| 200 | 2,2 | 2,6 | 15,8 | 97 | 0,03 | 77,6 | 0,02 | 0,2 | 47,1 | 25,9 | 50,3 | 2,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7.13а

Наименование блюда: **Капуста белокочанная отварная с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 112 | 167 | 190 |
| Масса отварной капусты | 100 | 150 | 170 |
| Масло растительное | 3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 170 |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 100 | 2,1 | 2,3 | 5,3 | 51 | 0,1 | 45 | 1,8 | 1,0 | 48,8 | 16 | 31 | 0,6 |
| 150 | 3,1 | 3,1 | 7,9 | 73 | 0,1 | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1 | 16 | 31 | 0,6 |
| 170 | 3,4 | 3,3 | 8,9 | 81 | 0,1 | 45 | 3,7 | 1,7 | 48,1 | 16 | 31 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.14а

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 107 | 140 | 160 |
| Вода питьевая | 20 | 25 | 30 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 100 | 130 | 150 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 100 | 1,4 | 2,0 | 7,4 | 55 | 0,1 | 5,3 | 1,5 | 0,8 | 55,5 | 40,8 | 58,8 | 0,7 |
| 130 | 1,8 | 2,3 | 9,7 | 69 | 0,1 | 7 | 1,5 | 1,0 | 72,6 | 53,4 | 77 | 1,01 |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 | 0,1 | 8 | 2 | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.22

Наименование блюда: **Пюре из моркови и яблок**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 45 | 54 | 60 |
| Яблоко свежее | 55 | 65 | 73 |
| Масса протертой моркови и яблок | 82 | 100 | 110 |
| Вода питьевая | 75 | 90 | 100 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: очищенную морковь промыть, нарезать мелкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные коробочки и припустить в воде до готовности. Морковь и яблоки соединить, протереть, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0,7 | 0,2 | 8,9 | 45 | 0,04 | 93 | 0,002 | 0,4 | 35,1 | 22,8 | 30,8 | 1,5 |
| 180 | 0,8 | 0,3 | 10,7 | 54 | 0,05 | 109,9 | 0,001 | 0,4 | 42,0 | 27,3 | 36,9 | 1,8 |
| 200 | 0,9 | 0,34 | 11,9 | 72 | 0,05 | 123,4 | 0,002 | 0,5 | 46,8 | 30,4 | 41 | 2 |

Рыбные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 49 | 61 | 73 |
| Масса припущенной рыбы | 40 | 50 | 60 |
| Морковь свежая | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 2 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 40 | 50 | 60 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10-15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припуске.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|---|-----|--------------------------|------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 40 | 8,2 | 2,6 | 0 | 56 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0,7 | 9,8 | 14,7 | 98 | 0,3 |
| 50 | 10,2 | 3,2 | 0 | 70 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,9 | 12,2 | 18,3 | 122 | 0,4 |
| 60 | 12,2 | 3,8 | 0 | 84 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,1 | 14,6 | 21,9 | 146 | 0,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1а

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 98 | 122 | 146 |
| Масса припущенной рыбы | 80 | 100 | 120 |
| Морковь свежая | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 2 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 80 | 100 | 120 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10-15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припуске.

Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб. Для расчета веса «брутто», пищевой и энергетической ценности руководствоваться:

1.«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», под редакцией Ф.Л. Марчука, 2006 г. и 2007 г.; «Картотека блюд лечебного и рационального питания», под редакцией М.А. Самсонова, I, II том, 1995-96гг.;

2.«Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания» авторы Скурихин И. М., Тутельян В. А.Справочник.-М.: Дели принт, 2008г.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 80 | 16,5 | 5,2 | 0 | 112 | 0,2 | 0,8 | 0,02 | 1,5 | 19,6 | 29,4 | 196 | 0,6 |
| 100 | 20,5 | 6,5 | 0 | 140 | 0,2 | 1,1 | 0,03 | 1,8 | 24,4 | 36,6 | 244 | 0,7 |
| 120 | 24,5 | 7,8 | 0 | 168 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 2,2 | 29,2 | 43,8 | 292 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.2

Наименование блюда: **Рыба (хек) отварная с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Хек тихоокеанский потрошенный (средних размеров) | 56,8 | 61 | 73 |
| Масса отварной рыбы | 45 | 50 | 60 |
| Морковь свежая | 2 | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 2 | 3 | 3 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Масло растительное | 2 | 3 | 4,5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 50 | 60 |

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°C. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут. При подаче полить маслом. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 45 | 7,9 | 2,5 | 0 | 54 | 0,7 | 1,8 | 0 | 0 | 17,3 | 19,8 | 136,7 | 0,4 |
| 50 | 9,9 | 3,2 | 0,1 | 63 | 0,1 | 1,9 | 0 | 0 | 18,7 | 21,4 | 147 | 0,4 |
| 60 | 10,3 | 4,5 | 0,1 | 81 | 0,1 | 2,1 | 0 | 0 | 22,4 | 25,6 | 176,1 | 0,5 |

Мясные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.1

Наименование блюда: **Пюре из отварного мяса в бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97 | 113 | 130 |
| Масса отварного мяса | 60 | 70 | 80 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а | 26 | 36 | 36 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Выход готовой продукции | 85 | 105 | 115 |

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 85 | 18 | 15,5 | 0 | 211 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 27,5 | 202,2 | 1,4 |
| 105 | 21 | 18,1 | 0 | 246 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 0 | 13,6 | 32,3 | 237,3 | 1,7 |
| 115 | 24,2 | 20,8 | 0 | 283 | 0,2 | 3,1 | 0,4 | 0 | 15,1 | 36,9 | 271,3 | 1,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.10а

Наименование блюда: **Плов из риса с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49 | 66 | 82 |
| Масса отварного мяса | 30 | 40 | 50 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 7 | 9 |
| Морковь свежая | 8 | 11 | 14 |
| Лук репчатый | 5 | 8 | 9 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 1 | 1,4 |
| Крупа рисовая | 39 | 52 | 65 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а или вода питьевая | 82 | 109 | 137 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 250 |

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить всё мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса x 2,1) и тушить под крышкой при медленном кипении до готовности риса.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 12,2 | 13,9 | 29,1 | 293 | 0,1 | 7,4 | 0 | 0 | 20,1 | 40,1 | 189,8 | 1,3 |
| 200 | 16,3 | 18,5 | 38,8 | 390 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 53,9 | 255,2 | 1,8 |
| 250 | 20,3 | 23,1 | 48,5 | 488 | 0,2 | 12,6 | 0 | 0 | 34,6 | 67,3 | 317,9 | 2,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.14

Наименование блюда: **Куры отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 125 | 125 | 155 |
| Масса отварной курицы | 90 | 90 | 110 |
| Морковь свежая | 6 | 6 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 1 |
| Выход готовой продукции | 90 | 90 | 110 |

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°C на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 90 | 17,6 | 17,6 | 0 | 231 | 0,1 | 10 | 0 | 0 | 26,7 | 25,7 | 210,9 | 2,1 |
| 110 | 20,4 | 20,6 | 0 | 267 | 0,1 | 12,3 | 0 | 0 | 32,6 | 31,2 | 260,4 | 2,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.21

Наименование блюда: «Сардельки» мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63 | 81 | 90 |
| Крупа рисовая | 3 | 3,5 | 4 |
| Вода питьевая | 6 | 7 | 8 |
| Масса рассыпчатого риса | 8 | 10 | 11 |
| Яйцо куриное 2 с. | 7 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,7 | 0,8 |
| Масса полуфабриката | 81 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: крупу рисовую перебрать, промыть под проточной водой, отварить. Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, добавить репчатый лук и вновь провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести отварной рассыпчатый рис, яйцо, соль и тщательно перемешать, затем тщательно выбить. Сформовать изделия в виде сарделек, выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 70 | 13,9 | 10,9 | 2,5 | 160 | 0,1 | 1,8 | 0 | 0 | 15 | 19,9 | 146,2 | 0,9 |
| 90 | 16,5 | 14,1 | 3,2 | 205 | 0,1 | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 25,3 | 185,5 | 1,1 |
| 100 | 18,4 | 15,6 | 3,5 | 228 | 0,1 | 2,7 | 0 | 0 | 22,4 | 28,3 | 208,3 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.26

Наименование блюда: **Мясо отварное в бульоне**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат.илимясо бескостное | 97 | 113 | 121 |
| Масса отварного мяса | 60 | 70 | 75 |
| Бульон мясной | 25 | 35 | 35 |
| Масло растительное | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 85 | 105 | 110 |

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить. Мясо нарезать на кусочки в зависимости от выхода, залить мясным бульоном, добавить масло и довести все до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 85 | 18,1 | 17,7 | 0,04 | 231 | 0,2 | 11,1 | 0,01 | 0 | 142,6 | 60,2 | 343,9 | 2,7 |
| 105 | 21,1 | 21 | 0,1 | 273 | 0,3 | 15,0 | 0,02 | 0 | 193,1 | 64,8 | 337,8 | 3,1 |
| 115 | 22,5 | 22,3 | 0,1 | 290 | 0,2 | 15,1 | 0,02 | 0 | 193,9 | 67,0 | 353,8 | 3,2 |

Напитки

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.5

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие | 45 | 60 | 60 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 98 | 130 | 130 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся.

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0,2 | 0,2 | 19,4 | 77 | 0,01 | 4,5 | 0,003 | 0,1 | 11,6 | 5,0 | 5 | 1,0 |
| 200 | 0,2 | 0,2 | 25,8 | 103 | 0,02 | 6 | 0,003 | 0,1 | 15,5 | 6,7 | 6,6 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.6

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов | 15 | 20 | 20 |
| привар | 43 | 57 | 57 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 112 | 150 | 150 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить 10-20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1-2 часа, яблоки - 20-30 минут, чернослив, урюк, курага - 10-20 мин, изюм - 5-10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпускать охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0 | 0 | 26,6 | 105 | 0,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| 200 | 0 | 0 | 35,4 | 140 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.7

Наименование блюда: **Компот из кураги и изюма**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Курага | 8 | 10 | 10 |
| Привар | 14 | 18 | 18 |
| Выход | 22 | 28 | 28 |
| Изюм | 8 | 10 | 10 |
| Привар | 13 | 16 | 16 |
| Выход | 21 | 26 | 26 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 135 | 180 | 180 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой, добавить сахар, варить 10-15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5-10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0,5 | 0 | 22,7 | 95 | 0,02 | 0,3 | 0,05 | 0,4 | 19,2 | 11,8 | 22 | 0,5 |
| 200 | 0,7 | 0 | 30,3 | 126 | 0,03 | 0,4 | 0,06 | 0,6 | 24,7 | 14,7 | 27,6 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.9Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|---------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 204 | 204 | 204 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Выход готовой продукции | 200/15 | 200/15 | 200/15 |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 57 | 0,001 | 0,1 | 0,0005 | 0 | 5,0 | 4,4 | 8,2 | 0,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.10

Наименование блюда: **Чай с сахаром и лимоном**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 204 | 204 | 204 |
| Лимон | 7 | 7 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200/15/7 | 200/15/7 | 200/15/7 |

Технология приготовления: Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|------|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0,0006 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.11

Наименование блюда: **Чай с молоком и сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 153 | 153 | 153 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50 | 50 | 50 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Выход готовой продукции | 20/15 | 20/15 | 20/15 |

Технология приготовления: Заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, горячее кипяченое молоко, довести до кипения. Сахар можно подать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200/15 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 86 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 12,2 | 54,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.14

Наименование блюда: **Отвар шиповника**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный | 20 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин. Затем оставить настаиваться на 22-24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3-4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 0,7 | 0,3 | 9,7 | 57 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.146

Наименование блюда: **Отвар шиповника с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный | 20 | 20 | 20 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин. Затем оставить настаиваться на 22-24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3-4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ

Холодные блюда ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Помидоры свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий парниковый или помидор свежий грунтовый | 50 | 60 | 70 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|----|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 0,16 | 1,83 | 12 | - | 12,7 | 0,16 | 0,16 | 7 | 10 | 13,1 | 0,5 |
| 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 12 | 15,75 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Огурцы свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 50 | 60 | 70 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции. Подавать к мясным или рыбным блюдам.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|-----|----|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 0,02 | 3,5 | - | - | 8,5 | 7 | 15 | 0,25 |
| 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7 | 0,02 | 4,2 | - | - | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3 |
| 70 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8 | 0,02 | 4,9 | - | - | 11,9 | 9,8 | 21 | 0,35 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.5а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из свежих огурцов с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 43 | 52 | 61 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Масло растительное рафинированное | 7 | 8 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки и верхушки, нарезать кружочками. При подаче посолить и полить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|--------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 50 | 0,25 | 4,7 | 0,61 | 46 | 0,15 | 47,5 | - | - | 109,25 | 66,5 | 200,1 | 2,85 |
| 60 | 0,36 | 8,05 | 1 | 75 | 0,17 | 57 | - | - | 131,1 | 79,8 | 240,12 | 3,42 |
| 70 | 0,43 | 9,72 | 1,09 | 93 | 0,2 | 66,5 | - | - | 152,95 | 93,1 | 280,14 | 3,99 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.6а

Наименование блюда: **Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 40 | 48 | 56 |
| Яблоко свежее | 7 | 8 | 9 |
| Чернослив | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное рафинированное | 3,3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,4 | 8,2 | 66 | 0,1 | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1 |
| 60 | 0,9 | 4,1 | 9,8 | 79 | 0,1 | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6 |
| 70 | 1,1 | 4,8 | 11,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.7

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Салат из свеклы с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 47 | 57 | 66 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,71 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,10 | 47,5 | 0 | 0 | 180,8 | 104,5 | 204,9 | 6,7 |
| 60 | 0,86 | 5,1 | 5 | 69 | 0,11 | 57 | 0 | 0 | 216,9 | 125,4 | 245,8 | 8 |
| 70 | 0,99 | 5,1 | 5,8 | 73 | 0,13 | 66,5 | 0 | 0 | 253,1 | 146,3 | 286,8 | 9,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,7 | 4,6 | 4,6 | 62 | 0,1 | 46,5 | 0 | 0 | 145,2 | 85,4 | 158,9 | 7,6 |
| 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 55,8 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 190,6 | 9,1 |
| 80 | 0,9 | 5,1 | 6,4 | 75 | 0,2 | 65,1 | 0 | 0 | 203,3 | 119,6 | 222,4 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 6 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 80 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,6 | 5,6 | 4,6 | 71 | 0,1 | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9 | 174,7 | 8,4 |
| 65 | 0,8 | 7,4 | 5,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9 |
| 80 | 0,9 | 10,1 | 6,4 | 120 | 0,2 | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.9а

Наименование блюд): **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 38 | 46 | 54 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 55 | 60 |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 45 | 0,7 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,1 | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0 |
| 55 | 0,8 | 5,1 | 5,0 | 69 | 0,2 | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7 |
| 60 | 1,0 | 5,1 | 5,7 | 73 | 0,2 | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.10а

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 62 | 75 | 88 |
| Морковь свежая | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное рафинированное | 8 | 8 | 9 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 75 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 1,2 | 7,6 | 3,5 | 87 | 0,2 | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4 | 151,9 | 2,8 |
| 65 | 1,5 | 8,4 | 4,1 | 97 | 0,2 | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5 | 179,5 | 3,3 |
| 75 | 1,7 | 9,1 | 4,8 | 108 | 0,2 | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.11

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 51 | 61 | 72 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Морковь свежая | 7 | 9 | 10 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Сахар-песок | 0,7 | 0,9 | 1 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Подготовленную капусту растереть с солью и лимонной кислотой, отжать от сока (или прогреть при постоянном помешивании и охладить). Очищенную морковь мелко шинковать соломкой. Яблоки без семенных коробочек мелко нарезать. Овощи соединить с яблоками, заправить сахаром, растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 1,0 | 4,7 | 4,3 | 63 | 0,1 | 162,3 | 0 | 0 | 186,9 | 75,8 | 138,1 | 2,0 |
| 60 | 1,3 | 5,4 | 5,2 | 74 | 0,2 | 194,7 | 0 | 0 | 224,2 | 91,0 | 165,7 | 3,1 |
| 70 | 1,5 | 5,1 | 6,1 | 76 | 0,2 | 227,2 | 0 | 0 | 261,6 | 106,1 | 193,3 | 3,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.12

Наименование блюда: **Винегрет овощной с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 11 | 13 | 15 |
| Свекла свежая | 12 | 14 | 16 |
| Морковь свежая | 8 | 10 | 11 |
| Горошек зеленый консервированный | 7 | 8 | 9 |
| Лук зеленый | 3 | 4 | 5 |
| Огурцы маринованные | 5 | 6 | 7 |
| Яблоко свежее | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отварные картофель, морковь, свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Очищенные огурцы маринованные, подготовленный зеленый лук, яблоки, очищенные от семенных гнезд, мелко нарезать. Овощи соединить, при подаче заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,3 | 4,4 | 51 | 0,3 | 66,3 | 0 | 0 | 167,8 | 106,8 | 200,9 | 4,4 |
| 60 | 1,0 | 4,7 | 5,3 | 70 | 0,3 | 79,5 | 0 | 0 | 201,3 | 128,1 | 241,1 | 5,3 |
| 70 | 1,1 | 5,0 | 6,2 | 81 | 0,4 | 92,8 | 0 | 0 | 234,9 | 149,5 | 281,2 | 6,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.13

Наименование блюда: **Салат из свежих помидоров**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий | 43 | 52 | 61 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 5 | 5 |
| Сахар-песок | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Помидоры промыть, удалить плодоножку, нарезать тонкими пластинками. При подаче полить заправкой для салатов.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 3,1 | 1,9 | 38 | 0,3 | 102,1 | 0 | 0 | 87,9 | 89,0 | 164,4 | 4,2 |
| 60 | 0,6 | 5,1 | 2,4 | 59 | 0,3 | 122,5 | 0 | 0 | 105,5 | 106,7 | 197,3 | 5,1 |
| 70 | 0,7 | 5,1 | 2,8 | 62 | 0,4 | 142,9 | 0 | 0 | 123,1 | 124,5 | 230,2 | 5,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.20

Наименование блюда: **икра из кабачков.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Кабачки | 37 | 44 | 52 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Морковь свежая | 7,5 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 1,9 | 2,2 | 2,6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Помидор свежий | 4 | 5 | 6 |
| Вода питьевая | 8 | 9 | 10 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: кабачки очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать (или натереть на терке) и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый и помидоры пассировать в растительном масле. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, вымешать и тушить на слабом огне в течение 3-5 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,5 | 2,0 | 2,7 | 33 | 0,1 | 27,6 | 0 | 0 | 90,8 | 66,0 | 114,0 | 3,0 |
| 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 40 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 70 | 0,6 | 2,8 | 3,8 | 47 | 0,2 | 38,6 | 0 | 0 | 127,1 | 92,3 | 159,5 | 4,3 |

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.1

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 32 | 40 | 56 |
| Капуста белокочанная | 16 | 20 | 28 |
| Картофель | 16 | 20 | 28 |
| Морковь | 10 | 12,5 | 17,5 |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 14 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 7 |
| Сахар-песок | 2 | 2,5 | 3,5 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Вода питьевая | 160 | 200 | 280 |
| Сметана 20 % | 4 | 5 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий бульон или воду заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10-15 мин, затем добавить пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить соль, сахар. При подаче заправить сметаной, можно подавать без сметаны.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 1,5 | 4,9 | 10 | 89 | 0,1 | 27,4 | 1,6 | 0 | 54,3 | 11,2 | 55,2 | 0,9 |
| 250 | 1,9 | 6,1 | 12,5 | 111 | 0,1 | 34,3 | 2 | 0 | 67,9 | 14 | 69 | 1,1 |
| 350 | 2,6 | 8,6 | 17,5 | 155,8 | 0,2 | 48 | 2,8 | 0 | 95 | 19,6 | 96,6 | 1,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ №1.16

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 32 | 40 | 56 |
| Капуста белокочанная | 16 | 20 | 28 |
| Картофель | 16 | 20 | 28 |
| Морковь | 10 | 13 | 18 |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 14 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 5 | 7 |
| Бульон куриный | 160 | 200 | 280 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10-15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,4 | 5,1 | 6,8 | 82 | 0,4 | 72,1 | 1,3 | 0 | 675,2 | 116,4 | 386,5 | 25,5 |
| 250 | 1,7 | 5,2 | 10 | 92 | 0,5 | 94,6 | 1,7 | 0 | 896,5 | 154,5 | 511,5 | 34 |
| 350 | 2,4 | 7,2 | 14 | 128 | 0,8 | 132 | 3 | 0 | 1182 | 203,7 | 676,4 | 44,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.2а

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 39 | 49 | 69 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 10 | 11 | 14 |
| Помидоры | 8,8 | 11,7 | 15,7 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 4 | 6 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,4 | 3,4 | 6,6 | 63 | 0,2 | 15,4 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 | 0,2 | 19,2 | 0 | 0 | 80,4 | 28,9 | 51,6 | 0,9 |
| 350 | 2,5 | 6,3 | 11,2 | 112 | 0,3 | 25,9 | 0 | 0 | 106,1 | 38,3 | 70,3 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.12

Наименование блюда: **Свекольник вегетарианский со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 48 | 60 | 84 |
| Морковь | 16 | 20 | 24 |
| Сахар-песок | 2 | 3 | 4 |
| Лук репчатый | 5 | 6 | 7 |
| Картофель | 34 | 43 | 60 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 4 | 5 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Вода питьевая | 170 | 210 | 290 |
| Сметана 20 % | 4 | 5 | 8 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко шинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10-15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5-10 минут до готовности добавить сахар, соль. При подаче суп заправить сметаной. Можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью, соответственно увеличив выход, пищевую и энергетическую ценность готового блюда. Можно подавать без сметаны.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,9 | 3,7 | 13,9 | 93 | 0,1 | 9,4 | 0 | 0 | 71,9 | 16,5 | 71,3 | 1,1 |
| 250 | 2,3 | 4,6 | 17,4 | 117 | 0,1 | 12,5 | 0 | 0 | 90,5 | 20,7 | 91,3 | 1,5 |
| 350 | 3,3 | 6,6 | 24,4 | 165 | 0,1 | 16,7 | 0 | 0 | 123,9 | 27,3 | 125,1 | 2 |

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.7

Наименование блюда: **Капуста белокочанная тушеная**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 159 | 159 | 184 |
| Томатное пюре | 6 | 6 | 8 |
| Морковь свежая | 8 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное рафинированное | 26 | 26 | 30 |
| Вода питьевая или овощной отвар | 130 | 130 | 150 |
| Выход готовой продукции | 130 | 130 | 150 |

Технология приготовления: подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10-15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся растительное масло и тушить при слабом кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe |
| 130 | 3,2 | 9,9 | 9,1 | 146 | 0,1 | 72,6 | 0,01 | 3,7 | 81,8 | 28,8 | 57,4 | 1,1 |
| 150 | 3,7 | 12,4 | 10,5 | 168 | 0,1 | 84,2 | 0,01 | 3,7 | 95,5 | 33,8 | 67,4 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.8

Наименование блюда: **Капуста белокочанная припущенная с маслом**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 107 | 160 | 213 |
| Масса припущенной капусты | 96 | 144 | 192 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 6 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,75 | 1 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 200 |

Технология приготовления: Подготовленную белокочанную капусту нарезать шашками не более 3 см., положить в посуду слоем не выше 4 см и припускать в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла в течение 30-40 минут, в конце приготовления добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 1,9 | 2,9 | 5,7 | 56 | 0,03 | 48,2 | 0,02 | 0,1 | 52,3 | 17,1 | 34,4 | 0,6 |
| 150 | 2,7 | 4,5 | 8,5 | 85 | 0,05 | 72,0 | 0,03 | 0,2 | 78,2 | 25,6 | 51,4 | 1,0 |
| 200 | 3,8 | 5,8 | 11,3 | 113 | 0,06 | 95,9 | 0,04 | 0,2 | 104,2 | 34,1 | 68,4 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.12а

Наименование блюда: **Пюре из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 85 | 111 | 132 |
| Масса отварной протертой свеклы | 80 | 105 | 125 |
| Яблоко свежее | 30 | 36 | 41 |
| Масса протертого яблока | 23 | 28 | 32 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 2 | 2,3 |
| Сметана 20% ж. | 2,5 | 3 | 3,5 |
| Масса полуфабриката | 109 | 140 | 165 |
| Выход готовой продукции | 100 | 180 | 200 |

Технология приготовления: свеклу сварить, очистить от кожицы и протереть. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные гнезда, запечь и протереть. В протертую свеклу и яблоки добавить сахар, сметану, сливочное масло, перемешать, прогреть при температуре 80С при непрерывном помешивании до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 1,5 | 1,8 | 10,4 | 66 | 0,03 | 59,5 | 0,01 | 0,2 | 43,8 | 24,8 | 47,9 | 2,1 |
| 180 | 1,9 | 2,3 | 13,4 | 83 | 0,03 | 69,4 | 0,02 | 0,2 | 45,8 | 25,5 | 49,3 | 2,2 |
| 200 | 2,2 | 2,6 | 15,8 | 97 | 0,03 | 77,6 | 0,02 | 0,2 | 47,1 | 25,9 | 50,3 | 2,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7.13а

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 112 | 167 | 190 |
| Масса отварной капусты | 100 | 150 | 170 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 170 |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить растопленным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 2,1 | 2,3 | 5,3 | 51 | 0,1 | 45 | 1,8 | 1,0 | 48,8 | 16 | 31 | 0,6 |
| 150 | 3,1 | 3,1 | 7,9 | 73 | 0,1 | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1 | 16 | 31 | 0,6 |
| 170 | 3,4 | 3,3 | 8,9 | 81 | 0,1 | 45 | 3,7 | 1,7 | 48,1 | 16 | 31 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.14а

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 107 | 140 | 160 |
| Вода питьевая | 20 | 25 | 30 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 100 | 130 | 150 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 1,4 | 2,0 | 7,4 | 55 | 0,1 | 5,3 | 1,5 | 0,8 | 55,5 | 40,8 | 58,8 | 0,7 |
| 130 | 1,8 | 2,3 | 9,7 | 69 | 0,1 | 7 | 1,5 | 1,0 | 72,6 | 53,4 | 77 | 1,01 |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 | 0,1 | 8 | 2 | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.21

Наименование блюда: **Пюре из цветной капусты**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста цветная | 100 | 133 | 133 |
| Масса отварной протертой капусты | 86 | 114 | 114 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 6 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Вода питьевая | 75 | 100 | 100 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: подготовленную цветную капусту отварить, протереть, припустить в рецептурном количестве кипяченой воды с добавлением растительного масла, добавить соль, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 2,5 | 5,3 | 4,2 | 76 | 0,1 | 70 | 0,3 | 3,5 | 31,2 | 17,8 | 51 | 1,4 |
| 200 | 3,3 | 7,1 | 5,6 | 101 | 0,13 | 93,1 | 0,4 | 4,3 | 41,3 | 23,7 | 67,8 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.22

Наименование блюда: **Пюре из моркови и яблок**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 45 | 54 | 60 |
| Яблоко свежее | 55 | 65 | 73 |
| Вода питьевая | 75 | 90 | 100 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: очищенную морковь промыть, нарезать мелкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные коробочки и припустить в воде до готовности. Морковь и яблоки соединить, протереть, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0,7 | 0,2 | 8,9 | 45 | 0,04 | 93 | 0,002 | 0,4 | 35,1 | 22,8 | 30,8 | 1,5 |
| 180 | 0,8 | 0,3 | 10,7 | 54 | 0,05 | 109,9 | 0,001 | 0,4 | 42,0 | 27,3 | 36,9 | 1,8 |
| 200 | 0,9 | 0,34 | 11,9 | 72 | 0,05 | 123,4 | 0,002 | 0,5 | 46,8 | 30,4 | 41 | 2 |

НАПИТКИ**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.1**

Наименование блюда: **Сок яблочный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|---|---|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | 76 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.2

Наименование блюда: **Сок вишневый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок вишневый | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,1 | 0 | 20,0 | 94 | 0,02 | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34 | 12 | 36 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.3

Наименование блюда: **Сок абрикосовый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок абрикосовый | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,1 | 0 | 20,0 | 94 | 0,02 | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34 | 12 | 36 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.5

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие | 45 | 60 | 60 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 98 | 130 | 130 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся.

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0,2 | 0,2 | 19,4 | 77 | 0,01 | 4,5 | 0,003 | 0,1 | 11,6 | 5,0 | 5 | 1,0 |
| 200 | 0,2 | 0,2 | 25,8 | 103 | 0,02 | 6 | 0,003 | 0,1 | 15,5 | 6,7 | 6,6 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.6

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов | 15 | 20 | 20 |
| привар | 43 | 57 | 57 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 112 | 150 | 150 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить 10-20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1-2 часа, яблоки - 20-30 минут, чернослив, урюк, курага - 10-20 мин, изюм - 5-10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпускать охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0 | 0 | 26,6 | 105 | 0,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| 200 | 0 | 0 | 35,4 | 140 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.7

Наименование блюда: **Компот из кураги и изюма**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Курага | 8 | 10 | 10 |
| Привар | 14 | 18 | 18 |
| Выход | 22 | 28 | 28 |
| Изюм | 8 | 10 | 10 |
| Привар | 13 | 16 | 16 |
| Выход | 21 | 26 | 26 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 135 | 180 | 180 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой, добавить сахар, варить 10-15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5-10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0,5 | 0 | 22,7 | 95 | 0,02 | 0,3 | 0,05 | 0,4 | 19,2 | 11,8 | 22 | 0,5 |
| 200 | 0,7 | 0 | 30,3 | 126 | 0,03 | 0,4 | 0,06 | 0,6 | 24,7 | 14,7 | 27,6 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.9

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|---------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 204 | 204 | 204 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Выход готовой продукции | 200/15 | 200/15 | 200/15 |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 57 | 0,001 | 0,1 | 0,0005 | 0 | 5,0 | 4,4 | 8,2 | 0,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.10

Наименование блюда: **Чай с сахаром и лимоном**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 204 | 204 | 204 |
| Лимон | 7 | 7 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200/15/7 | 200/15/7 | 200/15/7 |

Технология приготовления: Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|------|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0,0006 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.146

Наименование блюда: **Отвар шиповника с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный | 20 | 20 | 20 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин. Затем оставить настаиваться на 22-24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3-4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МУКОВИСЦИДОЗОМ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.6а

Наименование блюда: **Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 40 | 48 | 56 |
| Яблоко свежее | 7 | 8 | 9 |
| Чернослив | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное рафинированное | 3,3 | 4 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,4 | 8,2 | 66 | 0,1 | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1 |
| 60 | 0,9 | 4,1 | 9,8 | 79 | 0,1 | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6 |
| 70 | 1,1 | 4,8 | 11,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 43 | 51 | 60 |
| Яблоко свежее | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 6 | 7 | 10 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 80 |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 0,6 | 5,6 | 4,6 | 71 | 0,1 | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9 | 174,7 | 8,4 |
| 65 | 0,8 | 7,4 | 5,5 | 94 | 0,1 | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9 |
| 80 | 0,9 | 10,1 | 6,4 | 120 | 0,2 | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.9а

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая | 38 | 46 | 54 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 55 | 60 |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 45 | 0,7 | 4,1 | 4,1 | 56 | 0,1 | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0 |
| 55 | 0,8 | 5,1 | 5,0 | 69 | 0,2 | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7 |
| 60 | 1,0 | 5,1 | 5,7 | 73 | 0,2 | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.10а

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 62 | 75 | 88 |
| Морковь свежая | 7 | 9 | 10 |
| Масло растительное рафинированное | 8 | 8 | 9 |
| Выход готовой продукции | 55 | 65 | 75 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 55 | 1,2 | 7,6 | 3,5 | 87 | 0,2 | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4 | 151,9 | 2,8 |
| 65 | 1,5 | 8,4 | 4,1 | 97 | 0,2 | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5 | 179,5 | 3,3 |
| 75 | 1,7 | 9,1 | 4,8 | 108 | 0,2 | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.12

Наименование блюда: **Винегрет овощной с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 11 | 13 | 15 |
| Свекла свежая | 12 | 14 | 16 |
| Морковь свежая | 8 | 10 | 11 |
| Горошек зеленый консервированный | 7 | 8 | 9 |
| Лук зеленый | 3 | 4 | 5 |
| Огурцы маринованные | 5 | 6 | 7 |
| Яблоко свежее | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 5 | 5 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отварные картофель, морковь, свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Очищенные огурцы маринованные, подготовленный зеленый лук, яблоки, очищенные от семенных гнезд, мелко нарезать. Овощи соединить, при подаче заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 0,8 | 3,3 | 4,4 | 51 | 0,3 | 66,3 | 0 | 0 | 167,8 | 106,8 | 200,9 | 4,4 |
| 60 | 1,0 | 4,7 | 5,3 | 70 | 0,3 | 79,5 | 0 | 0 | 201,3 | 128,1 | 241,1 | 5,3 |
| 70 | 1,1 | 5,0 | 6,2 | 81 | 0,4 | 92,8 | 0 | 0 | 234,9 | 149,5 | 281,2 | 6,2 |

Блюда из яиц

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4.2

Наименование блюда: **Омлет натуральный запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное | 38 | 46 | 53 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 17 | 20 | 23 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1,4 | 1,9 | 2,3 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 1 | 1 | 1 |
| Масса полуфабриката | 56 | 67 | 78 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном. Противень хорошо разогревают и выливают на него омлетную массу слоем 2,5-3см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°С. При подаче нарезают на порционные куски.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|-----|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 5,3 | 5,9 | 1,1 | 79 | 0,03 | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 42 | 7 | 89 | 1,0 |
| 60 | 6,4 | 7,3 | 1,3 | 96 | 0,04 | 0,3 | 1,2 | 0,1 | 50 | 8,4 | 106,9 | 1,2 |
| 70 | 7,4 | 8,5 | 1,5 | 112 | 0,05 | 0,4 | 1,3 | 0,1 | 58 | 9,6 | 123,2 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №4.3

Наименование блюда: **Омлет с сыром запеченный**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное | 40 | 48 | 56 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 15 | 18 | 21 |
| Соль поваренная йодированная | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Сыр | 6 | 8 | 9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | 56 | 67 | 78 |
| Выход готовой продукции | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: Обработанные яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую ёмкость, добавить молоко, растопленное сливочное масло, соль. Яично-молочную смесь тщательно взбить, вылить в смазанную маслом форму слоем 2,5-3 см, сверху посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу при температуре 180-200 С в течение 8-10 минут. При подаче нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 50 | 5,0 | 6,0 | 0,7 | 79 | 0,03 | 0,3 | 0,8 | 0,02 | 84,2 | 8 | 100,1 | 0,9 |
| 60 | 8,6 | 9,9 | 1,2 | 130 | 0,04 | 0,6 | 1,2 | 0,03 | 132,3 | 12,3 | 152,5 | 1,3 |
| 70 | 10 | 11,6 | 1,4 | 151 | 0,05 | 0,6 | 1,4 | 0,03 | 151 | 14,2 | 176 | 1,5 |

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.1

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа пшенная | 29 | 38 | 38 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2%ж. | 70 | 96 | 96 |
| Вода питьевая | 50 | 64 | 64 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: пшенную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 5,3 | 5,4 | 25,6 | 173 | 0,2 | 1,3 | 0,2 | 0,7 | 94,5 | 34,0 | 131,7 | 1,6 |
| 200 | 7,1 | 7,2 | 27,8 | 220 | 0,2 | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 129,1 | 45,1 | 176,4 | 2,1 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.4

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая | 29 | 38 | 38 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70 | 96 | 96 |
| Вода питьевая | 50 | 64 | 64 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 144 | 192 | 192 |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 5,7 | 5,4 | 22,8 | 162 | 0,2 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3 | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 200 | 7,6 | 7,2 | 30,3 | 216 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.86

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с | 69 | 79 | 86 |
| Вода питьевая | 414 | 474 | 516 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Масса отварных макаронных изделий | 196 | 225 | 245 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 6 | 6 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200 | 230 | 250 |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20-30 минут, лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 7,6 | 5,3 | 48,7 | 273 | 0,12 | 0 | 0,04 | 0 | 80,5 | 21,5 | 97,4 | 0,9 |
| 230 | 8,7 | 5,4 | 55,8 | 307 | 0,13 | 0 | 0,04 | 0 | 92,2 | 24,7 | 111,4 | 1,0 |
| 250 | 9,8 | 6,2 | 60,7 | 337 | 0,15 | 0 | 0,04 | 0 | 100,6 | 26,8 | 121,4 | 1,1 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6.9

Наименование блюда: **Вермишель отварная с тертым сыром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с (вермишель) | 24 | 30 | 36 |
| Вода питьевая | 140 | 180 | 215 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Сыр голландский х/о-85 | 11 | 15 | 15,6 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.* | 2 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 80 | 100 | 120 |

Технология приготовления: вермишель засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне 10-12 минут до готовности, затем откинуть на сито, дать стечь воде, заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков. Затем выложить на противень, посыпать сверху тертым сыром и прогреть в жарочном шкафу в течение 5-10 минут при температуре 200-220° С.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|---|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 80 | 5,3 | 4,6 | 16,5 | 131 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0,41 | 115,9 | 9,4 | 80,4 | 0,5 |
| 100 | 7,0 | 6,1 | 20,6 | 168 | 0,1 | 0,7 | 0 | 1,06 | 6,8 | 12,4 | 107,3 | 0,6 |
| 120 | 7,8 | 6,7 | 24,7 | 193 | 0,1 | 0,9 | 0 | 1,22 | 7,8 | 14,2 | 123,3 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6.19

Наименование блюда: **Макаронник с сыром запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия | 33 | 50 | 60 |
| Вода питьевая | 198 | 300 | 360 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 1 | 1,3 |
| Масло сливочное крестьянское 72% ж. | 3 | 5 | 6 |
| Сыр (твердых сортов) | 14 | 19 | 21 |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 180 |

Технология приготовления: макароны (вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении до готовности, откинуть на сито (дать стечь воде), заправить сливочным маслом и хорошо перемешать. Подготовленный сыр натереть на мелкой терке, соединить с отварными макаронами (вермишелью), вновь тщательно перемешать и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250°C до образования на поверхности изделия румяной корочки. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 7,4 | 6,4 | 22,6 | 179 | 0,07 | 0,7 | 0,01 | 1,1 | 149,5 | 12,4 | 104,8 | 0,7 |
| 150 | 10,6 | 9,5 | 34,3 | 267 | 0,1 | 1,1 | 0,02 | 1,7 | 204,1 | 17,7 | 584,3 | 1,1 |
| 180 | 12,3 | 10,9 | 41,1 | 313 | 0,1 | 1,3 | 0,02 | 1,2 | 227,3 | 20,4 | 166,6 | 1,3 |

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ №1.16

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 32 | 40 | 56 |
| Капуста белокочанная | 16 | 20 | 28 |
| Картофель | 16 | 20 | 28 |
| Морковь | 10 | 13 | 18 |
| Лук репчатый | 8 | 10 | 14 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 5 | 7 |
| Бульон куриный | 160 | 200 | 280 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10-15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,4 | 5,1 | 6,8 | 82 | 0,4 | 72,1 | 1,3 | 0 | 675,2 | 116,4 | 386,5 | 25,5 |
| 250 | 1,7 | 5,2 | 10 | 92 | 0,5 | 94,6 | 1,7 | 0 | 896,5 | 154,5 | 511,5 | 34 |
| 350 | 2,4 | 7,2 | 14 | 128 | 0,8 | 132 | 3 | 0 | 1182 | 203,7 | 676,4 | 44,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.2

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная | 39 | 49 | 69 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 10 | 11 | 14 |
| Помидоры | 8,8 | 11,7 | 15,7 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж | 4 | 4 | 6 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Сметана 20% ж. | 4 | 5 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,5 | 2,4 | 6,7 | 55 | 0,2 | 14,7 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3 | 79 | 0,2 | 19,2 | 0 | 0 | 84,9 | 29,4 | 54 | 0,9 |
| 350 | 2,7 | 3,3 | 11,5 | 87 | 0,3 | 25,9 | 0 | 0 | 117 | 39,9 | 73,9 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.3

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 315 |
| Крупа перловая | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 36 |
| Морковь | 10 | 12 | 18 |
| Лук репчатый | 2 | 2,5 | 3,5 |
| Огурцы консервированные | 12 | 15 | 21 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Масло сливочное 72,5 % | 2 | 3 | 3 |
| Сметана 20 % | 4 | 5 | 8 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности в течение 30-40 минут, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10-15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5-10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности. При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,6 | 2,5 | 9,9 | 68 | 0 | 4,3 | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350 | 2,8 | 4,1 | 17,5 | 119 | 0,1 | 10,4 | 0 | 0 | 55 | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.36

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский с рисом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 315 |
| Крупа рисовая | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 36 |
| Морковь | 10 | 12 | 18 |
| Лук репчатый | 2 | 2,5 | 3,5 |
| Огурцы консервированные | 12 | 15 | 21 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Масло растительное | 2 | 3 | 3 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: рисовую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10-15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5-10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,6 | 2,5 | 9,9 | 68 | 0 | 4,3 | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350 | 2,8 | 4,1 | 17,5 | 119 | 0,1 | 10,4 | 0 | 0 | 55 | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.4

Наименование блюда: **Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Овсяные хлопья «Геркулес» | 8 | 10 | 14 |
| Картофель | 20 | 26 | 35 |
| Морковь | 14 | 16 | 21 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 7 |
| Помидоры | 8,8 | 11,8 | 15,7 |
| Масло сливочное 72,5 % | 2 | 2 | 2 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Вода питьевая | 176 | 221 | 309 |
| Сметана 20 % | 4 | 5 | 8 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке), пассировать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными помидорами и репчатым луком. Овсяные хлопья «Геркулес» перебрать, засыпать в кипящий мясной бульон или воду, варить 20-30 минут, затем добавить пассированные овощи, мелко нарезанный картофель и продолжать варить еще 10-15 минут до готовности, в конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,8 | 2,9 | 9,2 | 70 | 0,1 | 14,9 | 0 | 0 | 54,6 | 28,9 | 59,5 | 0,8 |
| 250 | 2,2 | 3,6 | 11,5 | 88 | 0,1 | 19,6 | 0 | 0 | 69,4 | 36,4 | 74,6 | 1 |
| 350 | 3,1 | 4,1 | 15,8 | 112 | 0,1 | 26,2 | 0 | 0 | 94,8 | 49,6 | 102,4 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.11в

Наименование блюда: **Суп молочный с крупой**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж | 70 | 85 | 105 |
| Вода питьевая | 120 | 150 | 190 |
| Крупа гречневая | 16 | 20 | 24 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1,9 | 2,4 | 2,9 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 300 |

Технология приготовления: подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10—15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль и варят до готовности. Суп заправляют прокипяченным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 3,7 | 3,8 | 14,7 | 108 | 0,1 | 0,9 | 0,02 | 0,01 | 103 | 19 | 118,5 | 0,3 |
| 250 | 4,1 | 4,7 | 18,6 | 135 | 0,1 | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 126 | 23,5 | 146 | 0,4 |
| 300 | 3,7 | 3,8 | 14,8 | 108 | 0,1 | 1,4 | 0,03 | 0,03 | 155,6 | 28,7 | 177,7 | 0,5 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.12

Наименование блюда: **Свекольник вегетарианский**

Показано на диеты: БГД

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 48 | 60 | 84 |
| Морковь | 16 | 20 | 24 |
| Сахар-песок | 2 | 3 | 4 |
| Лук репчатый | 5 | 6 | 7 |
| Картофель | 34 | 43 | 60 |
| Масло растительное рафинированное | 3 | 4 | 5 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Вода питьевая | 170 | 210 | 290 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10-15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5-10 минут до готовности добавить сахар, соль. Можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью, соответственно увеличив выход, пищевую и энергетическую ценность готового блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,9 | 3,7 | 13,9 | 93 | 0,1 | 9,4 | 0 | 0 | 71,9 | 16,5 | 71,3 | 1,1 |
| 250 | 2,3 | 4,6 | 17,4 | 117 | 0,1 | 12,5 | 0 | 0 | 90,5 | 20,7 | 91,3 | 1,5 |
| 350 | 3,3 | 6,6 | 24,4 | 165 | 0,1 | 16,7 | 0 | 0 | 123,9 | 27,3 | 125,1 | 2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1.16

Наименование блюда: **Суп картофельный с горохом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 8 | 10 | 14 |
| Лук репчатый | 3 | 4 | 5 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 6 |
| Картофель свежий молодой | 50 | 63 | 88 |
| Горох лущеный | 16 | 20 | 28 |
| Вода питьевая или отвар овощной | 130 | 165 | 230 |
| Соль поваренная йодированная | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Горох перебрать, промыть, заложить в холодную воду на 3-4 часа, варить в этом же бульоне до размягчения, затем добавить нарезанный кубиками картофель, пассированные в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла морковь, лук репчатый и варить до готовности, затем добавить кипяченую воду или овощной отвар, соль и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 4,8 | 3,1 | 19,3 | 124 | 0,2 | 10,7 | 0,01 | 0,04 | 32,2 | 30,4 | 72,5 | 1,6 |
| 250 | 6,1 | 3,9 | 24,1 | 156 | 0,3 | 13,5 | 0,02 | 0,1 | 40,5 | 38,2 | 91,1 | 2,1 |
| 350 | 8,5 | 5,5 | 33,6 | 219 | 0,4 | 18,8 | 0,02 | 0,1 | 56 | 53,3 | 126,7 | 2,8 |

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.6

Наименование блюда: **Рис отварной рассыпчатый с маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа рисовая | 39 | 54 | 79 |
| Вода питьевая | 83 | 113 | 165 |
| Соль поваренная йодированная | 0,9 | 1 | 1,5 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 5 | 7 |
| Выход готовой продукции | 110 | 150 | 220 |

Технология приготовления: рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую, подсоленную воду, удалить всплывшие пустотелые зерна и варить при слабом кипении. Когда зерна станут мягкими, рис откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, добавить масло, соль и прогреть.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|---|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 110 | 2,8 | 2,9 | 28,3 | 154 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 10,7 | 20,5 | 59,9 | 0,4 |
| 150 | 3,8 | 4,2 | 38,6 | 211 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 13,7 | 28,4 | 82,7 | 0,6 |
| 220 | 5,6 | 5,9 | 56,5 | 307 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 20,1 | 41,5 | 121,0 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 89 | 106 | 124 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 14 | 17 | 20 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Выход готовой продукции | 100 | 120 | 140 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90°С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 100 | 2,2 | 2,8 | 15,1 | 99 | 0,1 | 3,3 | 0,03 | 0,1 | 31,3 | 19,3 | 56,6 | 0,7 |
| 120 | 2,6 | 4,0 | 18,1 | 125 | 0,1 | 4 | 0,03 | 0,2 | 37,6 | 23,2 | 68 | 0,8 |
| 140 | 3,1 | 4,2 | 21,2 | 138 | 0,1 | 4,6 | 0,03 | 0,4 | 43,8 | 27,0 | 79,2 | 1,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 133 | 177 | 177 |
| Соль поваренная йодированная | 0,9 | 1,1 | 1,1 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 21 | 29 | 29 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 6 | 6 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90°С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 3,3 | 4,3 | 22,7 | 147 | 0,14 | 5 | 0,04 | 0,2 | 47 | 29 | 85 | 1,1 |
| 200 | 4,4 | 5,8 | 30,3 | 197 | 0,18 | 6,7 | 0,05 | 0,6 | 62,6 | 38,6 | 113,2 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Овощи в молочном соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 33 | 37 | 48 |
| Картофель | 32 | 36 | 46 |
| Зеленый горошек консервированный | 15 | 17 | 22 |
| Капуста белокочанная | 33 | 37 | 48 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 51 | 58 | 75 |
| Мука пшеничная 1 с. | 3 | 3 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,9 | 1,2 |
| Выход готовой продукции | 150 | 170 | 220 |

Технология приготовления: Подготовленный картофель нарезать мелкими кубиками, варить в воде 10-15 минут, затем отвар слить. Консервированный зеленый горошек прогреть в бульоне, жидкость слить. Морковь нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла до полуготовности. Очищенную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности. Из подсушенной муки и молока приготовить соус. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, залить молочным соусом, посолить и проварить на медленном огне при закрытой крышке в течение 5-10 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 3,9 | 4,1 | 14,9 | 113 | 0,1 | 27,4 | 0,04 | 0,3 | 102,2 | 38,5 | 114,6 | 0,9 |
| 170 | 4,4 | 5,3 | 16,9 | 135 | 0,2 | 30,8 | 0,05 | 0,3 | 115,9 | 43,5 | 130,3 | 1,0 |
| 220 | 5,7 | 6,0 | 21,9 | 165 | 0,2 | 39,7 | 0,06 | 0,4 | 149,5 | 56,0 | 166,9 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.5а

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Картофель, запеченный в сметанном соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель | 135 | 187 | 200 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 1,1 | 1,2 |
| Мука пшеничная 1 с. | 3,6 | 5 | 6 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 8 | 10 | 11 |
| Вода питьевая | 36 | 50 | 55 |
| Сметана 20% ж. | 25 | 34 | 34 |
| Масса полуфабриката | 202 | 280 | 301 |
| Выход готовой продукции | 180 | 250 | 270 |

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить, затем нарезать ломтиками, молодой картофель использовать целыми клубнями. Подготовленный картофель выложить в емкость, смазанную маслом (2г от рецептурного количества), залить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны и воды, затем сбрызнуть оставшимся количеством сливочного масла и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250С до образования румяной корочки на поверхности изделия, до готовности.

При отпуске можно посыпать зеленью, увеличивая соответственно выход и химический состав блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 180 | 3,8 | 11,4 | 26,3 | 220 | 0,2 | 27,1 | 0,1 | 0,3 | 37,6 | 33,7 | 98,8 | 1,3 |
| 250 | 5,2 | 14,9 | 35,2 | 297 | 0,2 | 37,6 | 0,1 | 0,4 | 51,2 | 46,6 | 136,2 | 1,8 |
| 270 | 5,6 | 15,7 | 38,0 | 317 | 0,3 | 40,2 | 0,1 | 0,4 | 53,0 | 49,7 | 144,9 | 2,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.6

Наименование блюда: **Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 77 | 103 | 113 |
| Масса отварного картофеля | 75 | 100 | 110 |
| Капуста белокочанная | 88 | 117 | 129 |
| Томатное пюре | 10 | 13 | 15 |
| Соль йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Морковь свежая | 4 | 5 | 6 |
| Лук репчатый | 5 | 7 | 7 |
| Мука пшеничная | 2 | 3 | 3 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 7 | 7 |
| Масса тушеной капусты | 75 | 100 | 110 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 220 |

Технология приготовления: картофель очистить, отварить в подсоленной воде, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла, за 5-10 минут до окончания добавить томат и подсушенную муку. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10-15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся масло и тушить на медленном огне до готовности. Оформить блюдо в виде сложного гарнира.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 3,8 | 5,4 | 19,9 | 147 | 0,1 | 56,8 | 0,01 | 2,6 | 55,7 | 36,6 | 82,8 | 1,5 |
| 200 | 5,1 | 7,2 | 26,6 | 196 | 0,1 | 75,6 | 0,01 | 3,6 | 74,6 | 49,1 | 111,3 | 2,0 |
| 220 | 5,6 | 7,9 | 29,2 | 215 | 0,2 | 83,3 | 0,01 | 3,7 | 81,7 | 53,8 | 121,6 | 2,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.14

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая | 160 | 190 | 215 |
| Вода питьевая | 30 | 35 | 40 |
| Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 6 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 | 0,1 | 8 | 2 | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88 | 1,2 |
| 180 | 2,5 | 3,8 | 13,2 | 100 | 0,2 | 9,6 | 2,5 | 1,5 | 100,4 | 72,7 | 104,5 | 1,4 |
| 200 | 2,9 | 4,6 | 14,9 | 115 | 0,2 | 10,8 | 3 | 1,7 | 113,4 | 82,2 | 118,3 | 1,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.15

Наименование блюда: **Пюре картофельное с морковью**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель | 106 | 122 | 142 |
| Молоко цельное пастеризованное 3.2% ж. | 19 | 22 | 25 |
| Морковь свежая | 29 | 33 | 39 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 3 | 4 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Выход готового пюре | 147 | 167 | 196 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 3 | 4 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Овощи перебрать, очистить, тщательно промыть под проточной водой. Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Картофель и морковь пропустить через протирочную машину в горячем виде при температуре 80С, затем непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, соль и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 3,1 | 4,9 | 24,2 | 154 | 0,7 | 22,9 | 3,5 | 0,6 | 30,4 | 36,2 | 77,4 | 1,4 |
| 180 | 3,5 | 5,6 | 27,5 | 175 | 0,8 | 26,4 | 3,5 | 0,6 | 34,8 | 41,6 | 88,9 | 1,6 |
| 200 | 4,1 | 6,6 | 32,4 | 204 | 0,9 | 30,7 | 4,6 | 0,8 | 40,6 | 48,6 | 103,8 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.16

Наименование блюда: **Свекла тушеная со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 135 | 158 | 179 |
| Масса отварной очищенной свеклы | 135 | 155 | 175 |
| Соус: сметана 20% ж. | 8 | 9 | 10 |
| Мука пшеничная 1 с. | 3 | 4 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Вода питьевая | 27 | 32 | 36 |
| Масса готового соуса | 35 | 45 | 50 |
| Масса полуфабриката | 170 | 200 | 225 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10-15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7-10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 2,6 | 4,3 | 14,6 | 107 | 0,2 | 13,5 | 3,2 | 1,4 | 52,7 | 31,5 | 61,5 | 2,1 |
| 180 | 3,2 | 5,2 | 17,5 | 129 | 0,3 | 15,8 | 3,9 | 1,6 | 61,7 | 37,0 | 72,5 | 2,4 |
| 200 | 3,5 | 5,8 | 19,5 | 143 | 0,3 | 17,9 | 4,1 | 1,8 | 69,8 | 41,7 | 81,6 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.18

Наименование блюда: **Свекла тушеная в белом соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|--|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла | 129 | 169 | 189 |
| Масса отварной очищенной свеклы | 125 | 165 | 185 |
| Соус: | | | |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 31 | 36 | 41 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1 | 1,5 | 2 |
| Мука пшеничная 1 с. | 1 | 1,5 | 2 |
| Масса готового соуса | 30 | 35 | 40 |
| Масса полуфабриката | 170 | 200 | 225 |
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10-15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7-10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 3,1 | 2,0 | 14,8 | 89 | 0,9 | 13,3 | 1,5 | 1,0 | 51,7 | 29,9 | 56,6 | 2,0 |
| 180 | 3,8 | 2,3 | 17,8 | 107 | 1,0 | 17,4 | 2,0 | 1,3 | 67,3 | 39,1 | 74,4 | 2,6 |
| 200 | 4,2 | 2,6 | 19,8 | 118 | 1,2 | 19,5 | 2,4 | 1,5 | 75,4 | 43,9 | 83,6 | 3,0 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.21

Наименование блюда: **Пюре из цветной капусты**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию | | |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста цветная | 100 | 133 | 133 |
| Масса отварной протертой капусты | 86 | 114 | 114 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 6 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Вода питьевая | 75 | 100 | 100 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: подготовленную цветную капусту отварить, протереть, припустить в рецептурном количестве кипяченой воды с добавлением растительного масла, добавить соль, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 2,5 | 5,3 | 4,2 | 76 | 0,1 | 70 | 0,3 | 3,5 | 31,2 | 17,8 | 51 | 1,4 |
| 200 | 3,3 | 7,1 | 5,6 | 101 | 0,13 | 93,1 | 0,4 | 4,3 | 41,3 | 23,7 | 67,8 | 1,8 |

Рыбные блюда.**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1а**

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 98 | 122 | 146 |
| Масса припущенной рыбы | 80 | 100 | 120 |
| Морковь свежая | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 2 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 80 | 100 | 120 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10-15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 80 | 16,5 | 5,2 | 0 | 112 | 0,2 | 0,8 | 0,02 | 1,5 | 19,6 | 29,4 | 196 | 0,6 |
| 100 | 20,5 | 6,5 | 0 | 140 | 0,2 | 1,1 | 0,03 | 1,8 | 24,4 | 36,6 | 244 | 0,7 |
| 120 | 24,5 | 7,8 | 0 | 168 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 2,2 | 29,2 | 43,8 | 292 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.2

Наименование блюда: **Рыба (хек) отварная со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Хек тихоокеанский потрошенный (средних размеров) | 56,8 | 61 | 73 |
| Масса отварной рыбы | 45 | 50 | 60 |
| Морковь свежая | 2 | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 2 | 3 | 3 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 4,5 |
| Выход готовой продукции | 45 | 50 | 60 |

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°C. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 45 | 7,9 | 2,5 | 0 | 54 | 0,7 | 1,8 | 0 | 0 | 17,3 | 19,8 | 136,7 | 0,4 |
| 50 | 9,9 | 3,2 | 0,1 | 63 | 0,1 | 1,9 | 0 | 0 | 18,7 | 21,4 | 147 | 0,4 |
| 60 | 10,3 | 4,5 | 0,1 | 81 | 0,1 | 2,1 | 0 | 0 | 22,4 | 25,6 | 176,1 | 0,5 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.3

Наименование блюда: **Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Минтай филе без кожи, костей | 55 | 70 | 80 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 17 | 22 | 25 |
| Мука пшеничная 1 с. | 2,4 | 3,2 | 3,6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Яйцо куриное 2 с. | 12 | 16 | 18 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1 | 1,5 | 2 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.(для смазывания) | 1 | 2 | 2 |
| Выход готовой продукции | 60 | 80 | 90 |

Технология приготовления: рыбу разделать на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, смешать с рыбной массой, посолить, добавить сливочное масло, яичный желток и хорошо вымешать. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару до готовности. При подаче нарезать на порции. Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 60 | 10,6 | 3,2 | 2,8 | 84 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 55,8 | 42,3 | 204,8 | 0,9 |
| 80 | 14,2 | 4,3 | 3,8 | 112 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 72,7 | 54,9 | 266,1 | 1,2 |
| 90 | 16 | 4,8 | 4,2 | 126 | 0,1 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 82,3 | 61,8 | 299,7 | 1,4 |

Мясные блюда.**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.1**

Наименование блюда: **Пюре из отварного мяса в бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97 | 113 | 130 |
| Масса отварного мяса | 60 | 70 | 80 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а | 26 | 36 | 36 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Выход готовой продукции | 85 | 105 | 115 |

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 85 | 18 | 15,5 | 0 | 211 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 27,5 | 202,2 | 1,4 |
| 105 | 21 | 18,1 | 0 | 246 | 0,1 | 2,9 | 0,4 | 0 | 13,6 | 32,3 | 237,3 | 1,7 |
| 115 | 24,2 | 20,8 | 0 | 283 | 0,2 | 3,1 | 0,4 | 0 | 15,1 | 36,9 | 271,3 | 1,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.2

Наименование блюда: **Суфле из отварного мяса паровое**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 52 32 | 67 42 | 74 46 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 29 | 38 | 42 |
| Мука пшеничная 1с. | 3 | 3,5 | 4 |
| Яйцо куриное 2 с. | 13 | 16 | 18 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5%ж. | 3 | 3,5 | 4 |
| Масло растительное рафинированное (для смазывания) | 3 | 3,5 | 4 |
| Масса полуфабриката | 77 | 98 | 109 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от костей и сухожилий, отварить, охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки 2-3 раза. Из молока, подсушенной муки и сливочного масла приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, затем добавить яичные желтки, соль, перемешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом (2 г рецептурного количества) сковороду или в другую емкость и варить в паровом шкафу до готовности 25-30 мин. Температура внутри массы не ниже 85°C.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|------|--------------------------|-----|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 70 | 12,5 | 13,0 | 3,5 | 181 | 0,1 | 10,7 | 0,3 | 0,03 | 59,6 | 111 | 56,1 | 0,4 |
| 90 | 16,0 | 16,4 | 4,3 | 227 | 0,1 | 12,6 | 0,4 | 0,04 | 76,7 | 143 | 71 | 0,5 |
| 100 | 17,7 | 18,2 | 4,9 | 254 | 0,1 | 14,3 | 0,5 | 0,04 | 85 | 158 | 79,2 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.3

Наименование блюда: **Бефстроганов из отварного мяса**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-------------------|--------------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 73 | 82 | 89 |
| Масса отварного мяса | 45 | 50 | 55 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Морковь свежая | 4 | 4 | 5 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 32 | 41 | 45 |
| Мука пшеничная 1с. | 4 | 4 | 5 |
| Сметана 20% ж. | 6 | 8 | 12 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5%ж. | 3 | 4 | 4 |
| Масса готового соуса | 35 | 45 | 50 |
| Выход готовой продукции | 80 | 95 (50/45) | 105 (55/50) |

Технология приготовления: Предварительно подготовленное мясо отварить. Отварное мясо охладить, нашинковать соломкой. Из молока, подсушенной муки, сметаны приготовить соус. Подготовленное мясо положить в сотейник, добавить соль, сливочное масло, вареную протертую морковь, перемешать, залить соусом и варить при слабом кипении 10-15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 80 | 15,0 | 15,5 | 4,1 | 219 | 0,1 | 1,2 | 0,03 | 0 | 55,8 | 26,9 | 185,1 | 1,1 |
| 95 | 17,1 | 19,1 | 5,3 | 265 | 0,1 | 1,3 | 0,04 | 0 | 70 | 30,9 | 212,7 | 1,3 |
| 105 | 18,7 | 20,7 | 6,0 | 289 | 0,1 | 1,5 | 0,04 | 0 | 80,1 | 34,2 | 234,1 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.4

Наименование блюда: **Гуляш из отварного мяса**

Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|--------------------|--------------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 73 45 | 81 50 | 89 55 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 0,9 | 1 |
| Лук репчатый | 12 | 14 | 15 |
| Масло растительное рафинированное | 4 | 4,7 | 4,7 |
| Томатное пюре | 10 | 11 | 12 |
| Мука пшеничная 1с. | 3 | 3,7 | 4 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а | 60 | 70 | 80 |
| Масса полуфабриката | 132 | 150 | 163 |
| Выход готовой продукции | 105 (45/60) | 120 (50/70) | 130 (55/75) |

Технология приготовления: Подготовленное мясо отварить крупным куском. Лук нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла. Отваренное мясо нашинковать соломкой по 20-30 г, залить мясным бульоном или кипяченой водой, добавить пассированную муку, томатное пюре и тушить в закрытой посуде. Затем добавить пассированный лук, соль и тушить еще 10-15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 105 | 14,1 | 15,7 | 3,3 | 210 | 0,1 | 10,9 | 0,7 | 0 | 24,5 | 24,3 | 181,4 | 1,2 |
| 120 | 15,7 | 17,7 | 4,0 | 237 | 0,1 | 12,5 | 0,8 | 0 | 28 | 27,2 | 202,9 | 1,3 |
| 130 | 17,2 | 19,0 | 4,3 | 255 | 0,2 | 13,8 | 0,9 | 0 | 30,6 | 29,9 | 223,7 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.5

Наименование блюда: **Фрикадельки мясные паровые**

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 59 | 76 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 13 | 14 |
| Вода питьевая | 13 | 16 | 18 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,9 | 1 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, перевернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова перевернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4-5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, залив теплой водой в течение 10-15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 11,7 | 9,5 | 4,8 | 152 | 0,1 | 0,4 | 0 | 0 | 11,8 | 22,8 | 141,4 | 1,3 |
| 90 | 15,2 | 12,3 | 6,3 | 196 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0 | 15,2 | 29,5 | 182,4 | 1,7 |
| 100 | 16,7 | 13,6 | 6,8 | 216 | 0,1 | 0,6 | 0 | 0 | 16,7 | 32,3 | 200,8 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.6

Наименование блюда: **Биточки мясные паровые**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 65 | 74 | 80 |
| Хлеб пшеничный | 13 | 16 | 18 |
| Вода питьевая | 15 | 20 | 22 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | 94 | 110 | 121 |
| Выход готовой продукции | 80 | 95 | 105 |

Технология приготовления: Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, затем соединить с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, перемешать и снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Из готовой котлетной массы разделить биточки (кругло приплюснутой формы) толщиной 20-25 мм, уложить в сотейник и варить на пару в течение 15-20 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 80 | 13,1 | 12,7 | 6,3 | 192 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 24,1 | 135 | 12,7 | 0,3 |
| 95 | 15,1 | 14,9 | 7,8 | 226 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0,04 | 28,5 | 153,7 | 15,7 | 0,3 |
| 105 | 16,3 | 15,9 | 8,7 | 244 | 0,1 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 31 | 166,4 | 17,4 | 0,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.7

Наименование блюда: **Тефтели мясные паровые**

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49 | 63 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 9 | 12 | 13 |
| Вода питьевая | 14 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 23 | 30 | 33 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | 81 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо пропустить через мясорубку (решетки с диаметром 5 и 9 мм). Затем соединить с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в кипяченой воде, добавить соль, перемешать и вторично пропустить через мясорубку. В котлетную массу добавить предварительно бланшированный и пассированный на сливочном масле репчатый лук, перемешать, разделить в виде шариков по 2-3 штуки на порцию и варить на пару 20-25 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-----|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 10,2 | 9,4 | 6,5 | 151 | 0,1 | 2,6 | 0,01 | 0,02 | 26 | 105 | 22,2 | 0,4 |
| 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,01 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 100 | 14,5 | 13,5 | 9,3 | 217 | 0,1 | 3,8 | 0,01 | 0,03 | 37 | 149 | 32 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.8

Наименование блюда: **Котлеты мясные паровые**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63 | 67 | 74 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| Вода питьевая | 15 | 20 | 22 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,8 | 0,9 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката | 92 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 80 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, перевернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова перевернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, залитой теплой водой, до готовности в течение 15-20 минут.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 80 | 12,8 | 12,4 | 6,3 | 188 | 0,1 | 0,4 | 0,01 | 0 | 13,9 | 26,5 | 159,7 | 1,5 |
| 90 | 13,8 | 13,8 | 7,8 | 211 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0 | 16 | 29 | 172,6 | 1,7 |
| 100 | 15,2 | 14,9 | 8,7 | 231 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0 | 17,8 | 32,3 | 191 | 1,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.9

Наименование блюда: **Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 54 | 60 | 73 |
| Хлеб пшеничный | 7 | 9 | 12 |
| Вода питьевая | 10 | 13 | 16 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Яйцо куриное 2с. | 5 | 6 | 8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 5 | 6 | 8 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката | 81 | 97 | 120 |
| Выход готовой продукции | 70 | 85 | 105 |

Технология приготовления: Размороженное мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, перемешать и хорошо выбить. Приготовленную массу выложить тонким ровным слоем толщиной 1,5-2 см на смоченную водой ткань и на середину положить охлажденный омлет, приготовленный на пару из молока и яиц, свернуть изделие в виде рулета, переложить с ткани на противень, смоченный водой и варить на пару в течение 20-25 минут до готовности. Готовый рулет нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 11,3 | 11,1 | 3,6 | 159 | 0,02 | 0,4 | 0,02 | 0 | 18,7 | 20,7 | 139,1 | 1,2 |
| 85 | 13,0 | 13,0 | 4,8 | 188 | 0,03 | 0,5 | 0,03 | 0 | 22,4 | 23,9 | 158,9 | 1,4 |
| 105 | 15,8 | 15,0 | 6,0 | 222 | 0,04 | 0,6 | 0,03 | 0 | 28,9 | 30,1 | 197,5 | 1,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.10а

Наименование блюда: **Плов из риса с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49 | 66 | 82 |
| Масса отварного мяса | 30 | 40 | 50 |
| Масло растительное рафинированное | 5 | 7 | 9 |
| Морковь свежая | 8 | 11 | 14 |
| Лук репчатый | 5 | 8 | 9 |
| Соль поваренная йодированная | 0,8 | 1 | 1,4 |
| Крупа рисовая | 39 | 52 | 65 |
| Бульон мясной к-р № 1.0а или вода питьевая | 82 | 109 | 137 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 250 |

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить всё мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса x 2,1) и тушить под крышкой при медленном кипении до готовности риса.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 12,2 | 13,9 | 29,1 | 293 | 0,1 | 7,4 | 0 | 0 | 20,1 | 40,1 | 189,8 | 1,3 |
| 200 | 16,3 | 18,5 | 38,8 | 390 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 53,9 | 255,2 | 1,8 |
| 250 | 20,3 | 23,1 | 48,5 | 488 | 0,2 | 12,6 | 0 | 0 | 34,6 | 67,3 | 317,9 | 2,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.11

Наименование блюда: **Рагу из овощей с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|----------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 65 65 40 | 73 73 45 | 81 81 50 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Морковь свежая | 26 | 30 | 35 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 8 | 8 |
| Картофель | 67 | 78 | 91 |
| Зеленый горошек консервированный | 13 | 15 | 18 |
| Помидоры парниковые или грунтовые | 10 | 11 | 13 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Мука пшеничная 1с. | 3 | 4 | 4 |
| Вода питьевая | 55 | 65 | 75 |
| Масса полуфабриката | 208 | 245 | 280 |
| Выход готовой продукции | 170 | 200 | 230 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить до готовности, нарезать по 3 – 4 куска на порцию. Подготовленные репчатый лук, морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Картофель мелко нарезать кубиками и отварить до полуготовности, отвар слить, затем добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, отварное мясо, припущенные лук и морковь, залить все соусом, приготовленным из подсушенной муки и воды, тушить рагу до готовности. За несколько минут до готовности добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 170 | 14,4 | 13,1 | 17,0 | 245 | 0,2 | 31,4 | 0,6 | 0 | 79,6 | 53,9 | 209,1 | 2,1 |
| 200 | 15,8 | 16,9 | 20,1 | 298 | 0,2 | 35,8 | 0,7 | 0 | 91,6 | 61,6 | 238,7 | 2,4 |
| 230 | 18,2 | 18,8 | 23,1 | 336 | 0,3 | 41,8 | 0,8 | 0 | 106,1 | 70,8 | 269,4 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.14

Наименование блюда: **Куры отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 125 | 125 | 155 |
| Масса отварной курицы | 90 | 90 | 110 |
| Морковь свежая | 6 | 6 | 8 |
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,7 | 1 |
| Выход готовой продукции | 90 | 90 | 110 |

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°C на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 90 | 17,6 | 17,6 | 0 | 231 | 0,1 | 10 | 0 | 0 | 26,7 | 25,7 | 210,9 | 2,1 |
| 110 | 20,4 | 20,6 | 0 | 267 | 0,1 | 12,3 | 0 | 0 | 32,6 | 31,2 | 260,4 | 2,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.15Наименование блюда: **Суфле из отварной курицы паровое**

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 124 | 124 | 155 |
| Масса вареной курицы | 65 | 65 | 80 |
| Яйцо куриное 2 с. | 11 | 11 | 16 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 27 | 27 | 38 |
| Соль пищевая йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Мука пшеничная 1с. | 2,8 | 2,8 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 2 | 2 | 2 |
| Масса полуфабриката | 104 | 104 | 128 |
| Выход готовой продукции | 95 | 95 | 115 |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 95 | 15,9 | 17,7 | 3,5 | 236 | 0,2 | 1,2 | 0 | 0 | 51,3 | 39,1 | 296,4 | 2,1 |
| 115 | 19,1 | 21,7 | 5,0 | 291 | 0,2 | 1,6 | 0 | 0 | 70,7 | 49,8 | 378,9 | 2,7 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.17

Наименование блюда: **Кнели мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. | 67 | 86 | 96 |
| или мясо бескостное | 67 | 86 | 96 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 25 | 32 | 36 |
| Мука пшеничная 1с | 4 | 5 | 6 |
| Яйцо куриное 2 с | 3 | 4 | 4 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4 | 5 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Масса полуфабриката | 97 | 123 | 138 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 70 | 14,2 | 12,4 | 4,3 | 185 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 0 | 41,8 | 23,9 | 168,1 | 0,9 |
| 90 | 18,3 | 15,9 | 5,5 | 238 | 0,1 | 0,6 | 0,4 | 0 | 53,3 | 30,6 | 215,7 | 1,1 |
| 100 | 20,3 | 17,7 | 6,1 | 264 | 0,1 | 0,7 | 0,5 | 0 | 59,9 | 34,3 | 240,8 | 1,2 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.21

Наименование блюда: «Сардельки» мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|-------------------------------------|---|-----------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63 | 81 | 90 |
| Крупа рисовая | 3 | 3,5 | 4 |
| Вода питьевая | 6 | 7 | 8 |
| Масса рассыпчатого риса | 8 | 10 | 11 |
| Яйцо куриное 2 с. | 7 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Соль поваренная йодированная | 0,4 | 0,7 | 0,8 |
| Масса полуфабриката | 81 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: крупу рисовую перебрать, промыть под проточной водой, отварить. Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, добавить репчатый лук и вновь провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести отварной рассыпчатый рис, яйцо, соль и тщательно перемешать, затем тщательно выбить. Сформовать изделия в виде сарделек, выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 70 | 13,9 | 10,9 | 2,5 | 160 | 0,1 | 1,8 | 0 | 0 | 15 | 19,9 | 146,2 | 0,9 |
| 90 | 16,5 | 14,1 | 3,2 | 205 | 0,1 | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 25,3 | 185,5 | 1,1 |
| 100 | 18,4 | 15,6 | 3,5 | 228 | 0,1 | 2,7 | 0 | 0 | 22,4 | 28,3 | 208,3 | 1,3 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.24

Наименование блюда: **Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Курица потрошенная 1 кат варка тушкой | 146 | 171 | 196 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3 | 4 | 4 |
| Бульон куриный к-р № 1.0 | 25 | 35 | 35 |
| Соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Выход готовой продукции | 85 | 105 | 115 |

Технология приготовления: подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), варить до готовности при слабом кипении. Готовые отварные тушки разделить до филе без костей, жира и кожи. Полученное мясо птицы пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой. Куриный фарш развести бульоном, добавить сливочное масло и довести до кипения, варить при слабом кипении 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|----|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 85 | 10,9 | 13,2 | 0 | 163 | 0,2 | 10 | 0,1 | 0 | 157,7 | 48,7 | 312,1 | 28,5 |
| 105 | 12,8 | 15,8 | 0 | 193 | 0,2 | 14 | 0,2 | 0 | 215,1 | 381,7 | 34,6 | 20,0 |
| 115 | 14,6 | 17,6 | 0 | 217 | 0,2 | 14 | 0,2 | 0 | 219 | 66,6 | 423 | 38,6 |

Напитки

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.1

Наименование блюда: **Сок яблочный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|---|---|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | 76 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.2

Наименование блюда: **Сок вишневый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок вишневый | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 1,1 | 0 | 20,0 | 94 | 0,02 | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34 | 12 | 36 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.3

Наименование блюда: **Сок абрикосовый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Сок абрикосовый | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200 | 1,1 | 0 | 20,0 | 94 | 0,02 | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34 | 12 | 36 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.5

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие | 45 | 60 | 60 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 98 | 130 | 130 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся.

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0,2 | 0,2 | 19,4 | 77 | 0,01 | 4,5 | 0,003 | 0,1 | 11,6 | 5,0 | 5 | 1,0 |
| 200 | 0,2 | 0,2 | 25,8 | 103 | 0,02 | 6 | 0,003 | 0,1 | 15,5 | 6,7 | 6,6 | 1,4 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.6

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов | 15 | 20 | 20 |
| привар | 43 | 57 | 57 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 112 | 150 | 150 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить 10-20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1-2 часа, яблоки - 20-30 минут, чернослив, урюк, курага - 10-20 мин, изюм - 5-10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпускать охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 150 | 0 | 0 | 26,6 | 105 | 0,01 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| 200 | 0 | 0 | 35,4 | 140 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0 | 25,2 | 19,4 | 39,6 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.7

Наименование блюда: **Компот из кураги и изюма**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Курага | 8 | 10 | 10 |
| Привар | 14 | 18 | 18 |
| Выход | 22 | 28 | 28 |
| Изюм | 8 | 10 | 10 |
| Привар | 13 | 16 | 16 |
| Выход | 21 | 26 | 26 |
| Сахар-песок | 15 | 20 | 20 |
| Вода питьевая | 135 | 180 | 180 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой, добавить сахар, варить 10-15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5-10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 150 | 0,5 | 0 | 22,7 | 95 | 0,02 | 0,3 | 0,05 | 0,4 | 19,2 | 11,8 | 22 | 0,5 |
| 200 | 0,7 | 0 | 30,3 | 126 | 0,03 | 0,4 | 0,06 | 0,6 | 24,7 | 14,7 | 27,6 | 0,6 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.9

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|---------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 204 | 204 | 204 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Выход готовой продукции | 200/15 | 200/15 | 200/15 |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|---|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Р | Fe |
| 200/15 | 0,2 | 0 | 15,0 | 57 | 0,001 | 0,1 | 0,0005 | 0 | 5,0 | 4,4 | 8,2 | 0,8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.10

Наименование блюда: **Чай с сахаром и лимоном**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|-----------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 204 | 204 | 204 |
| Лимон | 7 | 7 | 7 |
| Выход готовой продукции | 200/15/7 | 200/15/7 | 200/15/7 |

Технология приготовления: перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5-10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|------|--------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0,0006 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.11

Наименование блюда: **Чай с молоком и сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--|---|--------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или 1 с. | 1 | 1 | 1 |
| Вода питьевая | 153 | 153 | 153 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50 | 50 | 50 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Выход готовой продукции | 20/15 | 20/15 | 20/15 |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5-6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, горячее кипяченое молоко, довести до кипения. Сахар можно подать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|------|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200/15 | 1,6 | 1,6 | 17,4 | 86 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 12,2 | 54,7 | 0,9 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.146

Наименование блюда: **Отвар шиповника с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 653 от 11.09.2017 «О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания»

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию | | |
|--------------------------------|---|------------|-----------------|
| | 3-6 лет | 7-11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный | 20 | 20 | 20 |
| Сахар-песок | 15 | 15 | 15 |
| Вода питьевая | 200 | 200 | 200 |
| Выход готовой продукции | 200 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5-10 мин. Затем оставить настаиваться на 22-24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3-4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-------------|------------------------|-----|------|----------------------------------|--------------|------|-----|---|-----------------------------|-----|-----|-----|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

Библиографические ссылки

1. Дедов И.И. Сахарный диабет в Российской Федерации: проблемы и пути решения /И.И. Дедов И //Сахарный диабет,1998. – Т. 1. – №1. – С. 7-18.
2. Дедов И.И. Результаты реализации подпрограммы «Сахарный диабет» Федеральной целевой программы «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями /И.И.Дедов, М.В. Шестакова, Ю.И. Сунцов и др. /Сахарный диабет, 2017;20(1):13-41 doi: 10.14341/DM8664 DiabetesMellitus. 2017;20(1):13-41.
3. Дедов И.И. Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации: статус 2014 г. и перспективы развития /И.И. Дедов, М.В. Шестакова, О.К. Викулова//Сахарный диабет. – 2015. – Т. 18. – №3. –С. 5-22.
4. Заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2018 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч.IX.- М., 2019.
5. Общая заболеваемость детского населения России (15 – 17 лет) в 2018 году /Статистические материалы, ч.X.- М., 2019.
6. Заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2014 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч.V.- М., 2015.
7. Заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2016 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч.V.- М., 2017.
8. Заболеваемость детского населения России (0 – 14 лет) в 2018 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч.V.- М., 2019.
9. Заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2014 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч.IX.- М., 2015.
10. Заболеваемость детского населения России (15-17 лет) в 2016 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч.IX.- М., 2017.
11. Общая заболеваемость детского населения России (0 – 14 лет) в 2014 году /Статистические материалы, ч.VI. - М., 2015.
12. Общая заболеваемость детского населения России (0 – 14 лет) в 2016 году /Статистические материалы, ч.VI. - М., 2017.
13. Общая заболеваемость детского населения России (0-14 лет) в 2018 году /Статистические материалы, ч. VI. - М., 2019.
14. Общая заболеваемость детского населения России (15 – 17 лет) в 2014 году /Статистические материалы, ч.X.- М., 2015.
15. Общая заболеваемость детского населения России (15 – 17 лет) в 2016 году /Статистические материалы, ч.X.- М., 2017.

16. Электронный ресурс: <https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa.html> (дата обращения 21.03.2019).
17. Сахарный диабет у детей и подростков: консенсус ISPAD по клинической практике: 2014 год / пер. с англ. под ред. В. А. Петерковой. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. — 656 с.
18. Андрианова Е.А., Кураева Т.Л., Петеркова В.А. Школа и сахарный диабет. / Методическое пособие. 2019 г.
19. Электронный ресурс: <https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa-u-rebenka.html> (Дата обращения 22.05.2019).
20. Маталыгина О.А., Романовская И.Э. «Методические рекомендации по организации питания детей в возрасте от 1,5 до 17 лет, больных целиакией» /Под ред. проф., д.м.н. Булатовой Е.М.- СПб, 2011. – С. 34.
21. Парфенов А.И., Маев И.В., Баранов А.А., Бакулин И.Г., Сабельникова Е.А., Крумс Л.М. и др. Всероссийский консенсус по диагностике и лечению целиакии у детей и взрослых (Принят на 42-й научной сессии Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии; Москва, 2–3 марта 2016 г.). Альманах клинической медицины, 2016-44(6): 661–688.
22. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербаков //Трудный пациент № 11, том 8, 2010 г.- С. 52-56.
23. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.
24. Муковисцидоз. Под редакцией Н.И. Капранова, Н.Ю. Каширской. МЕДПРАКТИКА-М.: 2014. – С. 672.
25. Баранов А.А. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с кистозным фиброзом (муковисцидозом) Москва, 2015. – С. 31.
26. Рославцева Е.А. Электронный ресурс: <https://mukoviscidoz.org/nauchnie-stati-cf/lekcii/300-pitanie-detei-s-mukoviscidozom>. (Дата обращения 07.05.2019)
27. Кондратьева Е.И. Организация помощи больным муковисцидозом в РФ в показателях национального регистра. Что надо делать? /VII Всероссийская Конференция Пациентских организаций по муковисцидозу «Решение актуальных проблем пациентов с муковисцидозом в России» (в рамках Европейской недели муковисцидоза) 28 ноября 2017 г.
28. Бобровничай В.И. Питание детей с муковисцидозом. Важные вопросы и ответы Минск, 2014. Электронный ресурс: https://www.bsmu.by/downloads/vrachu/konferencii_/2014/k4.pdf (Дата обращения 07.05.2019).
29. Клинические рекомендации. Кистозный фиброз (муковисцидоз) у детей МКБ 10: E84 Год утверждения (частота пересмотра): 2016 (пересмотр каждые 3 года).
30. Волгина С.Я., Яфарова С.Ш., Клетенкова Г.Р. Фенилкетонурия у детей: современные аспекты патогенеза, клинических проявлений, лечения. Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017-62(5): 111-118.

31. Матулевич С.А., Голихина Т.А., Денисенкова Е.В., Бакулина Е.Г., Назаренко Л.П., Лязина Л.В. и др. Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению фенилкетонурии. Клинические рекомендации. Москва. 2013. – С. 43.
32. Фенилкетонурия и нарушения обмена тетрагидробиоптерина у детей. Союз педиатров России. Ассоциация медицинских генетиков. Клинические рекомендации. Москва. 2017. – С. 43.
33. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с фенилкетонурией и нарушениями обмена тетрагидробиоптерина, утверждены на XVIII Конгрессе педиатров России «Актуальные проблемы педиатрии» 14 февраля 2015 г. и на VII Съезде Российского общества медицинских генетиков 19-23 мая 2015 г.-Москва 2015.- С. 38.
34. Бушуева Т.В. Результаты проспективного исследования клинической эффективности новых отечественных специализированных продуктов без фенилаланина /Т.В. Бушуева, Т.Э. Боровик, К.С. Ладодо, Л.М. Кузенкова //Педиатрическая фармакология, 2016.-Том 13.-№3.- С.251-258 DOI: 10.15690/pf.v13i3.1575.
35. Глютен в современном законодательстве. Электронный ресурс: <http://www.glutenlife.ru/articles/7959.html> (Дата обращения 25.03.2019).
36. Балаболкин И.И. /Иммунопатология, аллергология, инфектология, 2013. № 3636-43.
37. Сурков А.Г., Павловская Е.В., Левин Л., Строкова Т.В. Вопросы детской диетологии. 2018.-N 3.-С.28-37. Библ. 21 назв.
38. Ревякина В.А., Кувшинова Е.Д., Ларькова И.А., Кравцова П.О., Мухортых В.А. Вопросы практической педиатрии. 2017.-N 5.-С.52-55.
39. Ревякина В.А., Ларькова И.А., Кувшинова Е.Д., Шавкина М.И., Мухортых В.А. Вопросы питания. 2016.-N 1.-С.75-80.
40. Петеркова В.А., Максимова В.П. Питание детей и подростков с сахарным диабетом Москва, Медицина для Вас, 2004 г.
41. Дедов И.И. Петеркова В.А., Кураева Т.Л. Сахарный диабет у детей и подростков Москва, ГЭОТАР-МЕДИА, 2013.
42. Шпагина Л.А., Герасименко О.Н., Дробышев В.А., Паначева Л.А., Третьяков С.В., Зюбина Л.Ю., Шпагин И.С., Котова О.С., Сухатерина Н.А., Татарникова И.С., Кормилова И.А. Оценка нутритивного статуса и модифицирующая диетотерапия в клинике внутренних болезней// Учебное пособие. Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ, 2016.