# У.М. Новикова



# **CCCP**

ІУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

сбалансированный суточный садиковский рацион МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 2 «ЗОЛОТАЯ ИСКОРКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

# Методическое пособие

по организации питания детей дошкольного возраста с учетом национального меню

### МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (6 день)

### КАША «ДРУЖБА»



Всегда есть в жизни место компромиссу — Найдется место и пшену и рису. В одной тарелке эти крупы «ДРУЖАТ» И радуют студенческую душу.

Эту шутливую оду каше "Дружба" сочинили весельчаки-студенты еще в прошлом веке. И не просто так молодые умы поклонялись этому лакомству — "Дружба" питательна, полезна и вкусна. Вечно голодные студенты, по всей видимости, начинали свой день с этой каши и прекрасно чувствовали себя целый день. Это очень старый рецепт популярной в России молочной каши. Почему она называется «Дружба»? Да просто потому, что в ней «встречаются» две сходные друг с другом зерновые культуры — рис и пшено. Дружба объединяет и людей разных народов

# ЭФИОПСКИЙ НАПИТОК (КОФЕЙНЫЙ)



Это напиток очень любят в мире. Африканские пастухи заметили, что после того, как козы ели листья и плоды дерева, они становились активными и выносливыми. Это было возле поселения Каффа. Вскоре его жители стали активно готовить напиток сначала из листьев, а затем из плодов. Кофе противопоказано детям, поэтому в детском саду кофейный напиток готовят из цикория. Он полезен детям: работу положительно влияет на сердца, повышает аппетит, содержит витамин С

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ



Свекольный салат с черносливом придуман в Древней Греции. Греки стремились разнообразить и обогатить стол вкусными салатами. Готовили его по праздничным поводам. Свекла очень полезна для кровеносной системы, а чернослив богат антиоксидантами, которые омолаживают клетки организма. В Европе свекольный салат с черносливом готовят по разным рецептам. Например, в Финляндии в салат кладут вяленую рыбу, а на Кавказе – грецкие орехи

### **РАССОЛЬНИК**



Рассольником в наше время называется суп, основой для которого служат соленые огурцы. Он давно стал визитной карточкой исконно русской кухни. Но такое название у него появилось совсем недавно. Во времена Гоголя, сто лет назад, рассольником называли куриный пирог, с начинкой из гречневой каши, яиц и рассола.

Первые упоминания рассольника в истории кулинарии относятся к пятнадцатому веку, правда, тогда название у этого супа было совершенно иное — калья. Сейчас в России кальей называют кисловатые рыбные супы

### ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА



Думаете, гороховая каша – из незатейливого крестьянского меню? Вовсе нет. B средневековой Франции блюда из гороха обязательно присутствовали на королевском столе. Горох был одним из ключевых продуктов на столах наших предков в средние века: из него делали суп, кашу, кисель и даже лапшу, пекли пироги, да и с удовольствием употребляли в свежем виде. Питательная ценность и польза гороха высоко ценились поварами Древней Руси. поэтому разнообразие блюл использованием этого продукта было горох огромным. Известно, что служит прекрасным источником белка, поэтому он вполне в состоянии заменить мясные блюда на нашем столе

### СОСИСКА ОТВАРНАЯ



Сосиски в том виде, в каком мы их привыкли употреблять, появились не так давно — всего каких-то пару столетий назад. Их создателем считается мясник Иоганн Ланер. Обучался ремеслу мясника Ланер во Франкфурте, а свою первую лавку открыл после переезда в Вену в 1804 году. Спустя год, он и изготовил свои первые сосиски. Жители местечка Гассельдорф в Баварии даже увековечили память земляка, возведя монумент: бронзовый человек угощает прохожих своим изобретением. Именно эти два города — Вена и Франкфурт — до сих пор спорят, кто же все-таки из них достоин гордого звания родины сосисок.

13 ноября весь мир отмечает праздник – день рождения сосисок

Компот – с детства любимый всеми напиток. Очень частыми ингредиентами в нем выступают

### КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ



сухофрукты. Напиток ними обладает освежающими свойствами, полон витаминов и хорошо справляется с жаждой. А, главное, он очень полезен, поскольку в его составе натуральные сушеные фрукты. История возникновения сухофруктов уходит в далекое прошлое человечества. Во времена первобытнообщинного строя мужчины охотились, добывая мясо, а женщины готовили пищу и собирали в природе все то, что могло бы ее разнообразить. Велика вероятность, что именно женщины заметили приятный вкус и питательность упавших с дерева и высохших на солнышке плодов. Конечно, они были не столь вкусны, как свежие фрукты, но зато могли храниться долгие месяцы до следующего урожая и восполнять потребность в пище в зимний и весенний период

### ВАФЛЯ



Произошло слово ВАФЛИ ОТ немецкого «Waffel», что в переводе означает ячейка или Действительно, вафли, особенно приготовленные вафельнице, своей В ПО структуре напоминают соты. Настоящий вафельный бум начался со дня, когда на свет появилась настоящая вафельница, которую изобрел американец Корнелиус, житель штата Нью-Йорк. В далеком 1869 году 24 августа этот человек представил публике сковороду для выпечки вафель. Она была из двух частей, которые соединялись между собой. Их нужно было прогревать на углях и переворачивать. Предполагается, что вафли пекли еще жители

Предполагается, что вафли пекли еще жители Древней Греции, а также немцы. В XV-XVI веках вафли могли позволить себе только люди знатного происхождения

### БИГУС



Бигус (также нередко называемый бигосом) знаменитое блюдо, представляющее собой мелко нашинкованную капусту, тушеную с мясом. Издавна считалось, что классический рецепт бигуса co свежей капусты разработан в Польше, однако в наше время исследователи разделились во мнениях: некоторые ИЗ историков считают. что изначально изделие было изобретено в Литве, а в Польшу попало спустя некоторое время. Из-за большого сочетания различных продуктов в нем, многие считают бигос едой для мужчин. Еще это блюдо относят к охотничьей еде. Не зря же, по легенде, его любил отведать на охоте польский король. Многие называют бигус ленивыми голубцами

# КАША "ДРУЖБА"

Наименование блюда: Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Варка

### Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Рис	10	10
Пшено	10	10
Вода питьевая	24	24
Молоко	150	150
Масло сливочное	6	6
Caxap	6	6
Соль пищевая йодированная	0.5	0.5

### Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 200грамм блюда
Белки, г	6.32
Жиры, г	10.18
Углеводы, г	26.34
Калорийность, ккал	223.16
В1, мг	0.08
В2, мг	0.2
С, мг	0.9
Са, мг	183.8
Fe, мг	0.54

### Рецептура (раскладка продуктов) на 250 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Рис	12.5	12.5
Пшено	12.5	12.5
Вода питьевая	30	30
Молоко	187.5	187.5
Масло сливочное	7.5	7.5
Caxap	7.5	7.5
Соль пищевая йодированная	0.625	0.625

### Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 250грамм блюда
Белки, г	7.9
Жиры, г	12.725

Углеводы, г	32.925
Калорийность, ккал	278.95
В1, мг	0.1
В2, мг	0.25
С, мг	1.125
Са, мг	229.75
Fe, мг	0.675

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

### Технология приготовления

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду закладывают подготовленную пшенную крупу и варят 10-15 минут, помешивая. Затем всыпают подготовленную рисовую крупу и варят 5-10 минут, потом добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, до готовности. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требования:

Зерна полностью разварены. Консистенция каши нежная. Вкус и запах свойственные набору круп, без признаков подгорелой каши.

### ЭФИОПСКИЙ НАПИТОК

Наименование блюда: Кофейный напиток с молоком сгущенным

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Варка

### Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2.505	2.505
Молоко сгущенное	28.335	28.335
Вода питьевая	150	150

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>
Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 150грамм блюда
Белки, г	2.145
Жиры, г	1.455
Углеводы, г	15.495
Калорийность, ккал	84
В1, мг	0.015
В2, мг	0.06
С, мг	0.285
Са, мг	95.505
Fe, мг	0.06

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	3.34	3.34
Молоко сгущенное	37.78	37.78
Вода питьевая	200	200

Пишевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Пищевая ценность, калорииность и химическии состав олюба (витамины, микроэлементы):		
Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 200грамм блюда	
Белки, г	2.86	
Жиры, г	1.94	
Углеводы, г	20.66	
Калорийность, ккал	112	
В1, мг	0.02	
В2, мг	0.08	
С, мг	0.38	
Са, мг	127.34	
Fe, мг	0.08	

### Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют молоко сгущенное, размешивают и доводят до кипения. Требования к качеству: внешний вид: кофейный напиток налит в стакан или чашку. Консистенция: жидкая. Цвет: светло-коричневый. Вкус: сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и сгущенного молока.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Наименование блюда: Салат из свеклы с черносливом

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 40 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	42	32.8
Чернослив	3.88	4.4
Масло растительное	2	2
Caxap	1.6	1.6

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 40 грамм блюда
Белки, г	0.628
Жиры, г	2.072
Углеводы, г	7.864
Калорийность, ккал	52.6
В1, мг	0.008
В2, мг	0.02
С, мг	3.456
Са, мг	16.888
Fe, мг	0.64

Рецептура (раскладка продуктов) на 50 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	52.5	41
Чернослив	4.85	5.5
Масло растительное	2.5	2.5
Caxap	2	2

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 50 грамм блюда
Белки, г	0.785
Жиры, г	2.59
Углеводы, г	9.83
Калорийность, ккал	65.75
В1, мг	0.01
В2, мг	0.025
С, мг	4.32
Са, мг	21.11

### Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

### Технология приготовления

Отварную очищенную свеклу нарезают мелкой соломкой. Подготовленный чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания, затем удаляют косточку, нарезают. Свеклу соединяют с черносливом, сахаром и растительным маслом, прогревают 3 мин при температуре 85 °С. При отпуске можно оформить зеленью, соответственно увеличив выход. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: свекла и чернослив, нарезанные соломкой, уложены горкой Консистенция: мягкая Цвет: продуктов, входящих в состав блюда Вкус: свеклы, чернослива и растительного масла Запах: продуктов, входящих в состав блюда

### ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА

Наименование блюда: Пюре из гороха с маслом Технологическая карта (кулинарный рецепт)  $\mathbb{N}_{2}$ 

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 120 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Горох, зерно	61	60
Масло сливочное	6	6

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 120грамм блюда
Белки, г	7,54
Жиры, г	0,72
Углеводы, г	18,0
Калорийность, ккал	108,0

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Горох, зерно	76	75
Масло сливочное	7	7

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 120грамм блюда	
Белки, г	9,42	
Жиры, г	0,9	
Углеводы, г	22,5	
Калорийность, ккал	135,0	

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

Технология приготовления блюда

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде (в прохладном месте) в соотношении 1:2. Варить на медленном огне до готовности.

### РАССОЛЬНИК

Наименование блюда: Рассольник ленинградский Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	60	45
Крупа перловая	3	3
Морковь	7.5	6
Лук	3.6	3
Огурцы соленые	10.05	9
Масло растительное	3	3
Бульон мясной	112.5	112.5
или Вода питьевая	112.5	112.5

### Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 150грамм блюда
Белки, г	1.26
Жиры, г	3.075
Углеводы, г	9.96
Калорийность, ккал	72.45
В1, мг	0.06
В2, мг	0.03
С, мг	4.53
Са, мг	15.87
Fe, мг	0.585

### Рецептура (раскладка продуктов) на 250 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	100	75
Крупа перловая	5	5
Морковь	12.5	10
Лук	6	5
Огурцы соленые	16.75	15
Масло растительное	5	5
Бульон мясной	187.5	187.5
или Вода питьевая	187.5	187.5

### Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в	Содержание питательных веществ на 250грамм
соответствии с новым СанПиН	блюда

Белки, г	2.1
Жиры, г	5.125
Углеводы, г	16.6
Калорийность, ккал	120.75
В1, мг	0.1
В2, мг	0.05
С, мг	7.55
Са, мг	26.45
Fe, мг	0.975

### Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 мин вводят припущенные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль. Рекомендуется для детей старшей возрастной группы. Требования к качеству Внешний вид: в жидкой части рассольника - огурцы без кожицы и семян, нарезанные ромбиками или соломкой, картофель - брусочками, коренья - соломкой Консистенция: овощей, мяса - мягкая, сочная; огурцов - слегка хрустящая; перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части Цвет: жира на поверхности - желтый, овощей - натуральный Вкус: умеренно соленый, с умеренной кислотностью Запах: продуктов, входящих в рассольник

### КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Наименование блюда: **Компот из сушеных фруктов** Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Сухофрукты (ассорти)	15	37.5
или Яблоки сушеные	11.25	42
или Груши сушеные	22.5	33.75
или Абрикосы сушеные (Курага)	15	27.75
или Урюк	18.75	34.5
или Изюм	15	24
Caxap	12	12
-	8.25	8.25
Кислота лимонная пищевая	0.15	0.15
Вода питьевая	152.25	152.25

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 150грамм блюда
Белки, г	0.33
Жиры, г	0.015
Углеводы, г	20.82
Калорийность, ккал	84.75
В1, мг	0
В2, мг	0
С, мг	0.3
Са, мг	23.865
Fe, мг	0.93

Рецептура (раскладка продуктов) на 180 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Сухофрукты (ассорти)	18	45
или Яблоки сушеные	13.5	50.4
или Груши сушеные	27	40.5
или Абрикосы сушеные (Курага)	18	33.3
или Урюк	22.5	41.4
или Изюм	18	28.8
Caxap	14.4	14.4
-	9.9	9.9
Кислота лимонная пищевая	0.18	0.18

Вода питьевая	182.7	182.7	

### Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 180грамм блюда
Белки, г	0.396
Жиры, г	0.018
Углеводы, г	24.984
Калорийность, ккал	101.7
В1, мг	0
В2, мг	0
С, мг	0.36
Са, мг	28.638
Fe, мг	1.116

### Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

#### Технология приготовления

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, урюк, курагу- 10-20 мин, изюм - 5-10 мин. Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся. Выход порции определяется возрастной группой. Требования к качеству Внешний вид: плоды, ягоды не переваренные, уложены в стакан или креманку и залиты полученным при варке компота прозрачным отваром Консистенция: отвара - жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов Цвет: от светло-коричневого до темно-коричневого, в зависимости от набора сухофруктов Вкус: сладкий или кисло-сладкий Запах: аромат использованных плодов и ягод

### БИГУС

Наименование блюда: Голубцы ленивые с отварным мясом

Вид обработки: Тушение

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Источник: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных

образовательных учреждениях. 2007.

РЕЦЕПТУРА (РАСКЛАДКА ПРОДУКТОВ) НА 170 ГРАММ НЕТТО БЛЮДА

	(			
Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г		
Говядина 1 кат.	58.8	53.6		
Капуста белокочанная	153	122		
~ Масса припущенной капусты	-	113		
Рис	13.6	13.6		
~ Масса рассыпчатой каши	-	38.1		
Масло растительное	1.7	1.7		
Томат-паста	1.7	1.7		
Масло сливочное	4.25	4.25		
Сметана	3.4	3.4		
Бульон мясной прозрачный № 7	-	20.4		
Соль пищевая йодированная	2.04	2.04		
~ Масса отварного мяса	-	33.2		

### РЕЦЕПТУРА (РАСКЛАДКА ПРОДУКТОВ) НА 200 ГРАММ НЕТТО БЛЮДА

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Говядина 1 кат.	69.2	63
Капуста белокочанная	180	144
~ Масса припущенной капусты	-	132
Рис	16	16
~ Масса рассыпчатой каши	-	44.8
Масло растительное	2	2
Томат-паста	2	2
Масло сливочное	5	5
Сметана	4	4
Бульон мясной прозрачный № 7	-	24
Соль пищевая йодированная	2.4	2.4
~ Масса отварного мяса	-	39

# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА (ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)

MINICOSTEMENTOL)	
Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 170 грамм блюда
Белки, г	12.4
Жиры, г	12.4
Углеводы, г	15.9
Калорийность, ккал	226
А, мг	0.034
В1, мг	0.068
В2, мг	0.119
С, мг	39.3
Са, мг	68.4
Fe, мг	2.07

Мg, мг	36.1
Р, мг	139
РР, мг	2.65

# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА (ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 200 грамм блюда
Белки, г	14.6
Жиры, г	14.6
Углеводы, г	18.7
Калорийность, ккал	266
А, мг	0.04
В1, мг	0.08
В2, мг	0.14
С, мг	46.3
Са, мг	80.5
<b>Fe,</b> мг	2.44
Мд, мг	42.5
Р, мг	163
РР, мг	3.12

### ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА

Подготовленное мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Мясо соединяют с отваренным рисом, добавляют соль и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают мелкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединяют с мясом и рисом, перемешивают, добавляют бульон, масло, томат-пасту и тушат 30-40 минут. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

### ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮДА НА ВЫХОДЕ

Капуста мелкая, фарш сочный, вкус и запах свойственный тушеному мясу и капусты.

### МЕНЮ НА ПОНЕДЕЛЬНИК ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ (7 день)

### ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



Слово «омлет» французское – «omelette». История его рождения уникальна: однажды император Франк Иосиф заблудился во время постучался В ДОМ Перепугавшиеся крестьяне накормили его «чем Бог послал», взбив яйца, муку и молоко. Новое кушанье понравилось императору, и он приказал включить его в царский обед. Так, по одной из легенд, в XIX веке появился омлет. Но название ему дали французы. Ученые спорят, что означает это слово. Одна считают, что «ате» означает «душа», другие полагают, что «omelle» означает «жизнь». Ясно одно, что вкушая омлет можно жить с гармонией в душе. В яичную смесь можно добавлять любые продукты, которые есть под рукой: кусочки овощей, мясо, морепродукты, картофель. сухофрукты, зеленый горошек.

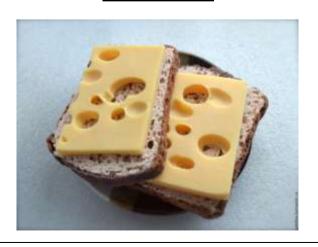
# <u>ЧАЙ ПО-АНГЛИЙСКИ</u> (С МОЛОКОМ)



Чай с молоком любят пить 98 % британцев. Но кто знает, откуда возникла английская традиция пить чай с молоком? Эта известная комбинация была изобретена вовсе не из соображений пользы, или вкуса. Так англичане предохраняли от потемнения и трещин свое новое изобретение - фарфор. Для этого в чашку сначала наливали молоко, а затем добавляли свежезаваренный чай.

Уже только после возникновения этой традиции выяснилось, что чай способствует лучшему усвоению молока. Таким образом, этот напиток весьма полезен

### **BUTTERBROT**



Само слово «бутерброд» имеет немецкие корни и образовано от сочетания двух слов: butter – масло и bread – хлеб. Ведь самый простой классический бутерброд состоит из хлеба и масла. Он же является основой разнообразия бутербродов огромного многих странах мира. По одной из версий классический бутерброд придумал Коперник – известный лекарь и ученый. Именно он посоветовал мазать хлеб маслом во времена эпидемий, что давало возможность лучше разглядеть грязь на нем и, при необходимости, просто счистить ее.

### САЛАТ ВИТАМИННЫЙ



Салат — это блюдо приготовленное из мелко нарезанных свежих и вареных продуктов. Салат не зря назван витаминным. Благодаря тому, что овощи не проходят тепловую обработку, они сохраняют все витамины. Готовится очень быстро и просто. Витаминный салат относится к блюдам русской кухни. Овощные салаты богаты полезными микроэлементами и витаминами и поэтому занимают почётное место в меню всех людей, кто придерживается здорового образа жизни.

### СУП ГОРОХОВЫЙ



Гороховый суп имеет очень давнюю историю. Ещё в середине первого века до нашей эры на улицах Афин продавали горячий гороховый суп. Это ароматное блюдо уже тогда пользовалось невероятной популярностью. Обычно это блюдо готовится из сушеного Точно сказать, какой принадлежит рецепт гороховой похлебки очень сложно. В разных вариациях - его готовят в самых разных странах. К примеру, по-итальянскому рецепту в него положено добавлять сыр Пармезан, в Монголии сметану и томатный сок, а вот на Украине в конце варки в кастрюлю выдавливают несколько зубчиков чеснока. Чтобы придать гороховому супу невероятный вкус и аромат, в него необходимо добавить жареную корейку, а перед подачей – сухарики собственного приготовления из пшеничного хлеба.

# <u>ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ</u> (из мяса птицы)



Плов – это блюдо восточной кухни, основу которого составляет рис. Слово «плов» в переводе древнегреческого означает «разнообразный состав». В него входят разнообразные виды мяса, морковь, лук и рис. Основной ингредиент – рис. Все остальные составляющие зависят от конкретного рецепта. На родине плова, в Турции, рецепт плова находится в разделе «Блюда из риса». Вариантов приготовления плова множество. А вот французы считают своим изобретением плов из домашней птицы. Но в любом плове неизменно сочетание двух частей: «зирвак» мясо, рыба, овощи, сухофрукты, специи, пряности и «крупяная часть» – кукуруза, горох, рис и другие крупы.

# ВЫБОРГСКИЙ КРЕНДЕЛЬ



Легенда гласит, что такой вид выпечки, как крендель, появился в далеком двенадцатом веке. Монах, имя которого не дошло до наших дней, экспериментируя с тестом, сделал булочку в форме скрещенных во время молитвы рук. Выборг еще с давних пор зовется «крендельным» городом. Рецептура выборгских крендельков соткана из тайных ингредиентов, привезенных французскими монахами на Русскую землю.

Именно по приказу Петра I крендель стал одним из главных яств на праздничных застольях.

### КЫСТЫБЫИ С КАРТОФЕЛЕМ



Традиционное башкирское, татарское, удмуртское блюдо из теста с начинкой. Представляет собой пресную лепешку, начиненную или кашей, или рагу, а с недавнего времени и картофельным пюре. По виду напоминает незакрытый пирог

По виду напоминает незакрытый пирог (начинка кладется на одну половину лепешки и закрывается сверху второй половиной)

### ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Наименование блюда: **Омлет с зеленым горошком** Технологическая карта (кулинарный рецепт) **№** 

Вид обработки: Запечение

Рецептура (раскладка продуктов) на 65 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Яйцо	32.5	32.5
Молоко	24.375	24.375
Мука пшеничная	3.25	3.25
Горошек зеленый консервированный	12.1875	8.125
Масло сливочное	3.25	3.25

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 65 грамм блюда
Белки, г	4.5695
Жиры, г	9.503
Углеводы, г	3.7895
Калорийность, ккал	119.002
В1, мг	0.039
В2, мг	0.182
С, мг	0.5005
Са, мг	48.1
Fe, мг	0.897

Рецептура (раскладка продуктов) на 85 грамм нетто блюда:

1 esquinispus (perenamental representation) nui est epainium meninite etime etim		
Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
одий	42.5	42.5
Молоко	31.875	31.875
Мука пшеничная	4.25	4.25
Горошек зеленый консервированный	15.9375	10.625
Масло сливочное	4.25	4.25

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Содержание питательных веществ на 85 грамм блюда
5.9755
12.427
4.9555
155.618
0.051
0.238

С, мг	0.6545
Са, мг	62.9
Fe, мг	1.173

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

### Технология приготовления

Омлетную смесь смешивают с мукой. Горошек зеленый консервированный прогревают 3-5 минут, откидывают на дуршлаг. На смазанный маслом противень выкладывают зеленый горошек и заливают его слоем омлетной смеси не более 2,5 см, запекают в жарочном шкафу до готовности. При отпуске поливают прокипяченным сливочным маслом. Требования к качеству Внешний вид: поверхность омлета равномерно зарумянена, без подгорелых мест Консистенция: пышная, сочная Цвет: золотисто-желтоватый с наличием зеленого горошка Вкус: свежих запеченных яиц и зеленого горошка Запах: свежих запеченных яиц и зеленого горошка

# ЧАЙ ПО-АНГЛИЙСКИ

Наименование блюда: **Чай сладкий с молоком** Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Варка

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0.45	0.45
Вода питьевая	64.5	64.5
Caxap	5.25	5.25
Молоко	75	75

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 150грамм блюда
Белки, г	2.34
Жиры, г	2.43
Углеводы, г	13.275
Калорийность, ккал	81.96
В1, мг	0.015
В2, мг	0.105
С, мг	0.495
Са, мг	96.075
Fe, мг	0.48

Рецептура (раскладка продуктов) на 180 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0.54	0.54
Вода питьевая	77.4	77.4
Caxap	6.3	6.3
Молоко	90	90

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 180грамм блюда
Белки, г	2.808
Жиры, г	2.916
Углеводы, г	15.93
Калорийность, ккал	98.352
В1, мг	0.018
В2, мг	0.126
С, мг	0.594
Са, мг	115.29

Fe, мг	0.576
1 0, 1111	0.270

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

### Технология приготовления

В чайник насыпать чай и сахар на определенное количество порций, залить кипятком на то же количество порций и настаивать 5 минут. Процедить, добавить горячее кипяченое молоко, остудить до температуры 40-45°С, после чего разлить по стаканам. Не рекомендуется кипятить заваренный чай и длительно хранить на плите.

### САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

TI C C

Наименование блюда: Салат витаминный с растительный маслом

Вид обработки: Без обработки

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Источник: Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных

образовательных учреждениях. 2007.

РЕЦЕПТУРА (РАСКЛАДКА ПРОДУКТОВ) НА 40 ГРАММ НЕТТО БЛЮДА

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	17	13.6
Морковь, красная	10	8
Лук зеленый	5	4
Яблоки	13.7	9.6
Лимон	4	1.68
Сахарный песок	0.8	0.8
Соль пищевая йодированная	0.1	0.1
Масло растительное	2.8	2.8

# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА (ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 40 грамм блюда
Белки, г	0.456
Жиры, г	2.86
Углеводы, г	3.14
Калорийность, ккал	40.4
В1, мг	0.012
В2, мг	0.016
С, мг	7.6
Са, мг	16.8
Fe, мг	0.4
Мg, мг	7
Р, мг	11.1
РР, мг	0.216

РЕПЕПТУРА (РАСКЛАЛКА ПРОЛУКТОВ) НА 50 ГРАММ НЕТТО БЛЮДА

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	21.3	17
Морковь, красная	12.5	10
Лук зеленый	6.25	5
Яблоки	17.2	12
Лимон	5	2.1
Сахарный песок	1	1
Соль пищевая йодированная	0.125	0.125
Масло растительное	3.5	3.5

# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ, КАЛОРИЙНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ БЛЮДА (ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ)

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 50 грамм блюда
Белки, г	0.57

Жиры, г	3.58
Углеводы, г	3.93
Калорийность, ккал	50.5
В1, мг	0.015
В2, мг	0.02
С, мг	9.5
Са, мг	21
Fe, мг	0.5
Мg, мг	8.76
Р, мг	13.9
РР, мг	0.27

# ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть и мелко нашинковать соломкой. Лук зеленый перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нарезать. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать, заправить соком лимона и растительным маслом.

### ХАРАКТЕРИСТИКА БЛЮДА НА ВЫХОДЕ

Овощи и яблоки должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах свойственные набору продуктов

# СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ

### Технологическая карта №

Наименование изделия: Суп гороховый с гренками

Наименование сборника рецептур: А.Клявиня "Большой рецептурный кулинарный словарь".

Издательство: Агропромиздат Сборник рецептур.

	Расход сырья и г	Расход сырья и полуфабрикатов		
Наименование сырья	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г		
Горох	35	35		
Морковь	12	9		
Лук репчатый	18	16		
Масло растительное	1	1		
Масло сливочное	1	1		
Хлеб	20	20		
Выход:	250			

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества		Минер. вещества,		Витамины, мг				
				МΓ				
Белки,	Жиры,	Углеводы,	Энерг.	Ca	Fe	$B_1$	$B_2$	С
Γ	Γ	Γ	ценность,					
			ккал					
7,110	2,350	29,258	159,310	56,660	2,831	0,320	0,070	5,052

Технология приготовления: Горох перебирают, промывают, закладывают в кипящий бульон и варят 1,5-2 часа для лучшего разваривания. Затем добавляем нарезанные кубиками пассированные овощи и варим 20 минут, вводим соль. Масло. Подают с гренками.

### ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ

Наименование блюда: Плов из птицы

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №

Вид обработки: Тушение

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Курица	168.57	149.28
или Цыпленок-бройлер	177.855	131.43
или Окорочка куриные	112.86	64.29
или Индейка	169.995	126.435
или Филе птицы (полуфабрикат)	79.995	77.85
-	-	57.15
Масло сливочное	5.715	5.715
Морковь	11.43	9.285
Лук	7.86	6.435
Томат-паста	4.995	4.995
Рис	32.85	32.85
-	-	92.85

Рецептура (раскладка продуктов) на 200 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Курица	224.76	199.04
или Цыпленок-бройлер	237.14	175.24
или Окорочка куриные	150.48	85.72
или Индейка	226.66	168.58
или Филе птицы (полуфабрикат)	106.66	103.8
-	-	76.2
Масло сливочное	7.62	7.62
Морковь	15.24	12.38
Лук	10.48	8.58
Томат-паста	6.66	6.66
Рис	43.8	43.8
-	-	123.8

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 150грамм блюда
Белки, г	15
Жиры, г	13.86
Углеводы, г	25.095
Калорийность, ккал	285
В1, мг	0.18
В2, мг	0.075
С, мг	0.39
Са, мг	28.32
Fe, мг	1.365

Пишевая иенность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Thurse day the moents, kan optimisems it want teekin esemas sinesa	(Suntamental).
Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 200грамм блюда
Белки, г	20
Жиры, г	18.48
Углеводы, г	33.46
Калорийность, ккал	380
В1, мг	0.24
В2, мг	0.1
С, мг	0.52
Са, мг	37.76
Fe, мг	1.82

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

#### Технология приготовления

Подготовленные тушки, окорочка птицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей. Филе птицы нарезают, кладут в посуду, добавляют мелко нарезанные морковь и лук, заливают горячей водой и дают закипеть, (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и доводят до кипения. После этого посуду с пловом ставят на 30-40 мин в жарочный шкаф. Томатное пюре используют при приготовлении плова для второй возрастной группы. Предварительно томатное пюре необходимо прокипятить. При массовом приготовлении рассыпчатую кашу можно варить отдельно. При отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо птицы, поливают соусом, в котором оно тушилось. Требования к качеству Внешний вид: мясо равномерно запечено, не подгорело, рис рассыпчатый Консистенция: мяса - мягкая, риса - мягкая Цвет: мяса - серый, риса и овощей - от светло- до темнооранжевого Вкус: тушеного мяса, риса и овощей, умеренно соленый Запах: тушеного мяса птицы или кролика риса и овощей.

### СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ

Наименование блюда: Сдоба обыкновенная Технологическая карта (кулинарный рецепт)

Вид обработки: Запечение

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная	74.08	74.08
Caxap	7.4	7.4
Масло сливочное	5.18	5.18
Меланж	2.66	2.66
Соль	1.1	1.1
Дрожжи прессованные	1.12	1.12
-	-	91.56
Вода питьевая	31.2	31.2
-	-	115

Пишевая иенность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда
Белки, г	7.76
Жиры, г	4.72
Углеводы, г	52.3
Калорийность, ккал	282
В1, мг	0.14
В2, мг	0.08
С, мг	0
Са, мг	22
Fe, мг	1.38

Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

#### Технология приготовления

Наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки (одинарные; двойные и круглые). Дрожжевое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают жиром, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной плюшки, оставляя неразрезанными скрепленные концы. При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные жиром, ставят в теплое место для расстойки на 50-80 мин. За 15-20 мин до конца расстойки поверхность смазывают меланжем. Выпекают изделия в течение 12-16 мин при температуре 200-220 °C. Плюшки можно изготовлять в виде продолговатых, спиральных, фигурных устриц и крученых изделий (плетенка, крученка, вензель и др.). Требования к качеству Внешний вид: форма - разнообразная, с четко выраженным рисунком, поверхность глянцевая Консистенция: мякиш хорошо

иственный свежевыпечеч	ному излепию из п	рожжевого теста	невого, в местах из дрожжевого тес	
	пому изделию из д	рожжевого теста		

#### КЫСТЫБЫИ С КАРТОФЕЛЕМ

Наименование блюда: **Кыстыбыи с картофелем** Технологическая карта (кулинарный рецепт) №180

Вид обработки: Запечение

Рецептура (раскладка продуктов) на 170 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	51	51
одий	8	8
Молоко	35	35
Соль поваренная пищевая	1.53	1.53
Картофель молодой	95.37	76.5
Лук	10	10
Масло растительное	2.89	2.89
Масло сливочное	5	5

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 170грамм блюда
Белки, г	7.65
Жиры, г	11.611
Углеводы, г	32.011
Калорийность, ккал	265.387
В1, мг	0.034
В2, мг	0.051
С, мг	0.017
Са, мг	41.548
Fe, мг	0.561

### Технологическая карта приготовления блюда в ДОУ:

### Технология приготовления

В просеянную муку добавляют нагретое до 30-35°C молоко, соль, яйца и замешивают тесто. Тесто выдерживают 30-40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности.

Приготовленное тесто делят на куски массой 42 г (84 г), раскатывают их на лепешки толщиной 2 мм и запекают в жарочном шкафу до румяной корочки с двух сторон.

Фарш картофельный: овощи промывают и очищают. Отварной картофель протирают, добавляют горячее кипяченое молоко, мелко нарезанный пассерованный лук, постепенно вводят масло, соль и перемешивают до однородной массы.

На одну половину горячей лепешки кладут фарш, складывают лепешку пополам, закрывая фарш второй половиной.

Изделие поливают маслом сливочным, кладут на сковороду, закрывают крышкой и ставят в духовку на 10-15 мин.