

3 ДЕНЬ

Комплексный обед

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Масса, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Р	Mg	Fe	
361 2002	Суп-хинкал с говядиной	250/25/50	4,67 14,23	5,86 1,91	5,9 0,28	99,09 75	0,05 0,04	0,01	0,86 0,28	8,96 6,56	78,64 116,5	11,72 15,13	2,37 1,18	
244 2010	МИНТАЙ запеченный с овощами	75/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	0,01	3,35	52,11	238,46	59,77	0,96	
355 2005	Рис отварной	150	3,6	5,85	28,35	180	0,045	0,045	0,113	1,755	89	27,98	0,765	
859 2002	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110			0,02	12,0	2,4		0,8	
1035 2005	Чурек	40	3,84	0,47	23,65	114,17	0,067		10	12	28	8	0,5	
	ИТОГО:		40,41	22,14	87,01	728,26								

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

Номер рецептуры: 859

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 369

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	I порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Яблоки или груши	45,4	40
Вода	172	172
Сахар	24	24
Кислота лимонная	0,2	0,2
ВЫХОД:	200	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00

Технология приготовления:

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовят следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают. В подготовленный сироп погружают подготовленные плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, доводят до кипения, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Требования к качеству:

Внешний вид: сироп прозрачный, яблоки зачищены от сердцевин, нарезаны дольками
Консистенция: компота – жидкая, плодов – мягкая
Цвет: от светло-желтого до светло-розового
Вкус: приятный, сладкий или кисло-сладкий, соответствует виду плодов или ягод
Запах: соответствует виду плодов или ягод

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда):

**РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ
С ОВОЦАМИ**

Номер рецептуры: 244

Наименование сборника рецептур:

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011, с.251

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтайсвежемороженый	42,1	40	52,6	50
Вода	20	20	25	25
Морковь	40	32	50	40
Лук репчатый	5	4	6,3	5
Масса полуфабриката	-	96	-	120
ВЫХОД:		80		100

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
Минтай												
80	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	67,40	0,43	0,04	0,77	3,00	
100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	

Технология приготовления:

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, припускают до готовности. Овощи мелко шинкуют, заливают рыбным бульоном и припускают 10-15 минут до готовности. Филе соединяют с овощами и доводят до кипения.

При отпуске на рыбу кладут готовые овощи. Можно отпускать с прокипячённым сливочным маслом, соусом белым, сметанным или томатным.

Гарниры – картофель отварной в молоке, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: кусочки филе рыбы, сохранившие форму

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание

Цвет: филе рыбы на разрезе – светло-серый, овощей, входящих в блюдо

Вкус: рыбы в сочетании с овощами, в меру соленый

Запах: припущенной рыбы с ароматом овощей

Запах: продуктов, входящих в блюдо

Рис отварной №355 (2)Наименование блюда: **Рис отварной**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) №355 (2)

Вид обработки: **Варка**Диеты: **Диета 3, Диета 4в, Диета 5, Диета 6, Диета 7, Диета 8, Диета 9, Диета 10, Диета 11, Диета 15**Вес блюда: грамм

Рецептура (раскладка продуктов) на 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
<u>Крупа рисовая</u>	54	54
<u>Масло сливочное</u>	4.5	4.5
<u>Соль поваренная пищевая</u>	0.375	0.375

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с СанПиН	Содержание питательных веществ на 150грамм блюда
Белки, г	3.6
Жиры, г	3.75
Углеводы, г	28.95
Калорийность, ккал	163.5

Рекомендуемый выход блюда для кормления детей и подростков за 1 прием пищи (грамм):

Тип довольствующихся	Выход блюда, грамм
Дети от 3 до 7 лет	180
Дети от 7 до 11 лет	200
Дети от 11 до 18 лет	230

Технологическая карта приготовления блюда в интернате:

Технология приготовления
Крупу рисовую перебирают, промывают сначала в холодной, затем в горячей воде. Подготовленный рис засыпают в кипящую воду (6 л воды на 1 кг крупы рисовой) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом сливочным прокипяченным, солью поваренной йодированной, перемешивают и прогревают. Температура подачи: не менее 65°C. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления. Для диет 7, 8, 10 рис отварной готовят без соли поваренной.

