УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 76

Наименование блюда: **Суфле (запеканка) из печени с рисом**
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594
Рецептура (раскладка продуктов) нетто 75/95 блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 75гр	Нетто, 75гр	Брутто, 95гр	Нетто, 95гр
печень говяжья	52	45	69	60
крупа рисовая	8	-	10	-
Отвар рисовый	-	20	-	25
лук репчатый	20	-	20	-
Лук пассированный	-	8	-	8
масло сливочное	5	5	9	9
яйца	10	10	10	10
соль пищевая йодированная	0,18	0,18	0,18	0,18
масса готовой запеканки	-	75	-	95

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 75 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 95 грамм блюда
Белки, г	10,1	12,9
Жиры, г	6,6	10,0
Углеводы, г	9,2	11,5
Калорийность, ккал	135,9	188,0
В1, мг	0,153	0,2
В2, мг	1,04	1,375
С, мг	15,65	20,6
Са, мг	14,53	17,0
Fe, мг	3,514	4,577

Технология приготовления

Печень промывают в холодной воде, снимают пленку, вырезают внутренние кровеносные сосуды. Подготовленную печень нарезают, пропускают через мясорубку. Из рисовой крупы варят рассыпчатую кашу на вроде и охлаждают до 60-70 С. Очищенный и промытый репчатый лук мелко нарезают и припускают с маслом сливочным. Измельченную печень соединяют с рассыпчатой кашей, добавляют припущенный лук, яйца, соль и перемешивают. На противень кладут приготовленную массу, поверхность смазывают яйцами и запекают. При отпуске запеканку нарезают по 1 куску на порцию.

Требования к качеству

Запеканка (суфле) нарезана ровными кусками, поверхность изделий не растрескавшаяся, изделие полито соусом, мягкая, нежная, цвет корочки, вкус – свойственный запеченному продукту, запах запеченной печени и продуктов, входящим в блюдо.

Шеф-повар/повар _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 83

Наименование изделия: Голубцы ленивые.
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 100/ 150 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 100 г	Нетто, 100 г	Брутто, 150 г	Нетто, 150 г
Мясо говядина 1 кат	28	28	42	42
Молоко 3,2%	30	30	55	55
Масло сливочное 72%	2	2	3	3
Лук – репка полуфабрикат	4	4	5	5
Капуста полуфабрикат	60	48	76	61
Мука пшеничная	5	5	5	5
Соль йодированная	1	1	1,5	1,5
Масло подсолнечное рафинированное	1	1	1	1
Яйцо (40гр)	8	8	10	10
Крупа рис	7	7	9	9
Бульон	8		10	
Выход готового блюда		100		150

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 150 грамм блюда
Белки, г	8,4	12,2
Жиры, г	7,4	10,5
Углеводы, г	12,6	16,0
Калорийность, ккал	149,4	206,1
В1, мг	0,05	0,067
В2, мг	0,146	0,218
С, мг	9,8	12,54
Са, мг	71,82	112,83
Fe, мг	0,983	1,322

Технология приготовления

Промытое мясо, зачищенное от сухожилий, хрящей, костей нарезают и пропускают через мясорубку, затем соединяют с репчатым луком, припущенной капустой и еще раз пропускают через мясорубку. в рубку добавляют соль, яйцо, отварной рис, воду и бульон и хорошо перемешивают. подготовленную массу порционируют, придают овальную форму с тупыми концами, укладывают на лист, смазанный растительным маслом и обжаривают в жарочном шкафу при температуре 220-250 С, затем заливают молочным соусом и запекают в жарочном шкафу при 220-250С в течение 40-60 мин.

Шеф-повар/повар_____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 58

Наименование изделия: Запеканка картофельная с овощами.
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд 1994 г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php

Рецептура (раскладка продуктов) на 150/200 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 150 г	Нетто, 150 г	Брутто, 200 г	Нетто, 200 г
Картофель полуфабрикат	135		180	
Вес протертого картофеля		131		175
Яйцо столовое 1 кат (40 гр)	8	8		10
Вес массы		138		185
Лук-репка полуфабрикат	3	3	4	4
Морковь полуфабрикат	10	10	15	15
Капуста свежая полуфабрикат	38	30	50	40
Масло подсолнечное	2	2	2,5	2,5
Сливочное масло 72%	5,5	5,5	7	7
Соль йодированная	1,5	1,5	2	2
Выход готового блюда		150		200

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 150 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 200 грамм блюда
Белки, г	4,3	6,0
Жиры, г	7,5	9,6
Углеводы, г	24,5	32,7
Калорийность, ккал	184,1	241,2
В1, мг	0,186	0,247
В2, мг	0,166	0,218
С, мг	45,8	61,15
Са, мг	42,77	57,03
Fe, мг	1,744	2,319

Технология приготовления

Очищенный картофель промывают, кладут в кипящую подсоленную воду. Доводят до кипения и варят при слабом 95-98С кипении при закрытой крышке 20-30 мин., затем отвар сливают, картофель подсушивают на плите с меньшим нагревом 3-5 мин. и протирают в горячем состоянии. Протертый картофель охлаждают до 40 – 50С , добавляют пассерованные овощи, яйцо, тщательно перемешивают. Запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280С до образования корочки на поверхности. Готовую запеканку нарезают на куски квадратной формы

Шеф-повар/повар:_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 55

Наименование изделия: Капуста тушеная свежая
Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд 1994 г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 110/130 грамм нетто блюда:

Наименование сырья	Брутто, 110 г	Нетто, 110 г	Брутто, 130 г	Нетто, 130 г
Капуста свежая белокачанная	150	90	180	121
Морковь свежая	18	14,4	20	16
Лук репка	5	4	5,7	4,56
Томатная паста	2	2	2,1	2,1
Мука пшеничная	3	3	4	4
Сахар	2	2	3	3
Масло сливочное	8	8	8,6	8,6
Соль йодированная	1	1	1,1	1,1
Выход		110		130

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы): 120/130 гр.

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 110 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 130 грамм блюда
Белки, г	2,2836	2,9598
Жиры, г	7,4407	8,8023
Углеводы, г	10,6498	12,3996
Энергетическая ценность	119,653	126,2941
В1, мг	0,03794	2,4449
В2, мг	0,07078	0,08895
Fe	1,0139	1,04588
Са, мг	62,4989	81,4256
С, мг	32,0294	42,6846

Технология приготовления
Свежую капусту разрезают, моют, разрезают на 4 части, вырезают кочерыжку, шинкуют соломкой. Подготовленную капусту кладут в котёл слоем до 30 см, воду, масло сливочное, пассированную томатную пасту и тушат до полуготовности, периодически помешивая, при закрытой крышке. Затем добавляют прассированные лук и морковь и тушат до готовности. За 5 минут до окончания тушения капусты заправляют мукой с пассировкой, сахаром, солью и доводят до кипения. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Требования к качеству: Цвет супа золотистый, запах пассерованных овощей, варенной крупы.

Шеф-повар/повар_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 70

Наименование изделия: Кура запечённая с луком и морковью
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php

Рецептура (раскладка продуктов) на 50/65 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	**Брутто, 50 г**	**Нетто, 50 г**	**Брутто, 65 г**	**Нетто, 65 г**
Кура потрошённая	85	51	108	65
Сливочное масло 72%	3	3	4	4
Лук репчатый	4	4	4	4
Соль пищевая йодированная	0,5	0,5	0,5	0,5
Морковь	6	6	8	8
Бульон куриный	10	10	12	12
		60		65

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	**Содержание питательных веществ на 50 грамм блюда**	**Содержание питательных веществ на 65 грамм блюда**
Белки, г	9,8	12,3
Жиры, г	11,7	15
Углеводы, г	1,1	1,4
Калорийность, ккал	148,5	189,8
В1, мг	0,046	0,057
В2, мг	0,095	0,12
С, мг	1,64	1,99
Са, мг	13,88	16,96
Fe, мг	0,032	1,176

Технология приготовления
Подготовленные, промытые тушки куры, заправленные в «кармашек» кладут в кипящую воду (2-2,5 литра воды на 1 кг курицы) , доводят до кипения, снимают пену и жир, добавляют соль, варят при слабом 95-98 С кипении при закрытой крышке до готовности, после чего тушки вынимают из бульона, дают им остыть, снимают с них кожу и отделяют мякоть от кости. Кожу пропускают через мясорубку, а мякоть шинкуют соломкой. Очищенные и мытые лук и морковь шинкуют: лук-кольцами, морковь – соломкой, затем пассеруют их на сливочном масле. Подготовленную мякоть куры и кожу кладут тонким слоем на противень или сковороду, добавляют процеженный бульон и кипятят на плите в течение 10-15 мин., затем добавляют пассерованные овощи, поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до образования золотистой корочки при температуре 250-280С в течение 15-20 мин

Шеф-повар/повар: _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 66

Наименование изделия: Гуляш из говядины.
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 60/ 70 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 60 г	Нетто, 60 г	Брутто, 70 г	Нетто, 70 г
Мясо говядина 1 кат	36	36	42	42
Масло сливочное 72%	2	2	2	2
Лук – репка полуфабрикат	4	4	4	4
Морковь	7	7	7	7
Соль йодированная	0,7	0,7	0,7	0,7
Масло подсолнечное рафинированное	2	2	2	2
Томат-паста	3	3	3	3
Пшеничная мука, высшего сорта	4	4	4	4
Вода	30	1,3	40	5,3
выход		60		70

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда
Белки, г	7,3	8,4
Жиры, г	9,4	10,3
Углеводы, г	4,0	4,0
Калорийность, ккал	129,4	142,5
В1, мг	0,039	0,042
В2, мг	0,068	0,077
С, мг	1,86	1,86
Са, мг	10,01	10,55
Fe, мг	1,18	1,337

Технология приготовления

Крупные куски мяса, отваренные до полуготовности, нарезают кубиками по 20-30 г, слегка обжаривают, заливают горячей водой, добавляют пассированное томатное пюре, бланшированный, пассированный лук и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают. Муку пассируют без изменения цвета, постепенно разводят охлажденным до 55 °С бульоном, проваривают 7-10 мин. Процеживают, протирая лук. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 мин.
Температура подачи: 65 °С. Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Шеф-повар/повар_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 56

Наименование изделия: Жаркое по домашнему.
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 150/ 200 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 150 г	Нетто, 150 г	Брутто, 200 г	Нетто, 200 г
Мясо говядина 1 кат	28		42	
Вес готового мяса		17		26
Масло сливочное 72%	2	2	4	4
Лук – репка полуфабрикат	4	4	4	4
Картофель полуфабрикат	130	130	165	165
Морковь полуфабрикат	7	7	10	10
Соль йодированная	1	1	1,5	1,5
Масло подсолнечное рафинированное	3	3	4	4
Вода	40		50	
Содержание в сырьевом наборе		204		265
Выход готового блюда		150		200

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда
Белки, г	7,3	8,4
Жиры, г	9,4	10,3
Углеводы, г	4,0	4,0
Калорийность, ккал	129,4	142,5
В1, мг	0,039	0,042
В2, мг	0,068	0,077
С, мг	1,86	1,86
Са, мг	10,01	10,55
Fe, мг	1,18	1,337

Технология приготовления
Мясо нарезают ломтиками поперек волокон по 2 куска на порцию массой по 30-40 г, картофель и лук - кубиками. Затем мясо обжаривают до образования легкой румяной корочки, лук бланшируют и пассируют, картофель обжаривают до полуготовности. Обжаренное мясо и овощи кладут в сотейник слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют пассированное томатное пюре, соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат

до готовности.
Отпускают жаркое вместе с бульоном и овощами. Блюдо можно готовить без томатного пюре.
Температура подачи: 65 °С.
Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления..

Шеф-повар/повар_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 69

Наименование изделия: Котлеты рубленые из птицы
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php

Рецептура (раскладка продуктов) на 60/70 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 60 г	Нетто, 60 г	Брутто, 70 г	Нетто, 70 г
Кура потрошённая	61,73	34.5	91,78	39
Хлеб пшеничный	7	7	10	10
Молоко	10	10	12	12
Мука	5	5	6	6
Соль пищевая йодированная	0,5	0,5	0,5	0,5
Масло сливочное	3	3	2,5	2,5
		60		70

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы): 60/70/80

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда
Белки, г	7,6	16,1
Жиры, г	9,0	9,6
Углеводы, г	7,4	9,7
Калорийность, ккал	141,1	160,0
В1, мг	0,043	0,05
В2, мг	0,073	0,08
С, мг	0,68	0,77
Са, мг	22,48	26,28
Fe, мг	0,72	0,838

Технология приготовления
Мякоть птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, формируют котлеты, панируют в муке, кладут на смазанный маслом противень и запекают до готовности в жарочном шкафу.

Требования к качеству
Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно запечена, гарнир уложен рядом.
Консистенция: котлеты - мягкая, сочная.
Цвет: котлеты – бело-серый, гарнира – свойственный гарниру
Вкус: продуктов, входящих в блюдо
Запах: продуктов, входящих в блюдо

Шеф-повар/повар: _____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 68

Наименование изделия: Котлеты (биточки) мясные (60, 70 гр.).
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php

Продукт (полуфабрикат) *Рецептура (раскладка продуктов) на:*	**Брутто, 60г**	**Нетто, 60г**	**Брутто, 70г**	**Нетто, 70г**
Мясо говядина 1 категории	33,6	27,4	43	36
Батон йодированный	8	8	9	9
Молоко стерилизованное 3,2%	12	12	12	12
Лук репка полуфабрикат	2,3	2,3	4	4
Мука пшеничная в/с	6	6	6	6
Масло подсолнечное рафинированное	2	2	3	3
Соль йодированная	2,3	2,3	3	3
		60		70

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	**Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда**	**Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда**
Белки, г	6,9	8,7
Жиры, г	6	7,1
Углеводы, г	8,9	9,8
Калорийность	116,1	135,8
В1, мг	0,03	0,03
В2, мг	0,02	0,025
С	0,3	0,67
Са, мг	26,65	30,57
Fe	0,32	0,38

Технология приготовления
Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с батоном, замоченным в молоке, добавляют йодированную соль, лук репчатый, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формуют котлеты – овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см, биточки – кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см Изделия обваливают в муке и обжаривают на раскаленной сковородке с подсолнечным маслом, нагретым до температуры 150 – 160С 3-5 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280 С в течение 5-7 минут. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе. Температура подачи: 65С Срок реализации: не боле трех часов с момента приготовления.

Требования к качеству: Вкус в меру соленый, запах мяса, на разрезе однородная масса. Не допускается розовато-красный оттенок.

Шеф-повар/повар:_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 47

Наименование изделия: Котлета рыбная из минтая
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 50/70 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	**Брутто, 50 г**	**Нетто, 50 г**	**Брутто, 70 г**	**Нетто, 70 г**
Молоко 3,2%	5	5	6	6
Соль йодированная	0,5	0,5	0,5	0,5
Лук репчатый полуфабрикат	4	4	5	5
Мука пшеничная в/с	5	5	7	7
Масло подсолнечное рафинированное	3	3	4	4
Минтай потрошенный обезглавленный	50	35	71,4	50
Хлеб пшеничный в/с	7	7	10	10
Яйцо 1 категории (40 гр)	5	5	6	6
Итого вес готового блюда		50		70

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы): 60/80

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	**Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда**	**Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда**
Белки, г	7	9,9
Жиры, г	4,3	5,5
Углеводы, г	7,4	16,5
Энергетическая ценность, ккал	95,6	130,7
В1, мг	0,045	0,061
В2, мг	0,057	0,074
С	0,48	0,62
Са, мг	24,12	28,31
Fe	0,492	0,666

Технология приготовления
Филе рыбы с кожей без костей пропускают через мясорубку, добавляют смоченный в молоке хлеб, лук и еще раз пропускают через мясорубку, затем в массу добавляют соль, яйцо и хорошо перемешивают. рубку порционируют, панируют в муке придавая овально – приплюснутую форму котлет, обжаривают с 2-х сторон на разогретой до 150-160 С сковороде 3-5 мин. до образования румяной корочки и доводят до готовности в духовом шкафу при температуре 250-280 С в течение 7-10 мин.

Шеф-повар/повар: _____

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 46

Наименование изделия: Тефтели рыбные в молочном соусе.
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 80/ 120 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 80 г	Нетто, 80 г	Брутто, 120 г	Нетто, 120 г
Молоко 3,2%	10	10	12	12
Лук – репка полуфабрикат	4	4	5	5
Крупа рис	2,5	2,5	5	5
Масло подсолнечное рафинированное	4	4	5	5
Пшеничная мука, высшего сорта	3	3	6	6
Рыба минтай	49	34	66	46
Яйцо столовое (40гр)	4,6	4	5,1	4
Итого:		60		80
Соус молочный				
Мука пшеничная	4	4	5	5
Масло сливочное 72%	3	3	3	3
Молоко 3.2 %	30	30	55	55
Соль	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого:		30		60
Выход блюда		80		120

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 80 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 120 грамм блюда
Белки, г	8,2	11,6
Жиры, г	4,4	10,4
Углеводы, г	8	14,9
Калорийность, ккал	143,9	200,7
В1, мг	0,067	0,093
В2, мг	0,116	0,152
С, мг	0,81	1,13
Са, мг	69,48	108,46
Fe, мг	0,575	0,792

Технология приготовления

Филе рыбы с кожей, пропускают через мясорубку вместе с репчатым луком, добавляют вареный охлажденный рассыпчатый рис, сырое яйцо, присеянную соль, молоко и хорошо вымешивают.Полученную котлетную массу формуют на шарики по по 2-3 шт на порцию, планируют их в муке и обжаривают на раскаленной до 150-160С сковородке, заливают соусом молочным, добавляют рыбный бульон или воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 минут.При отпуске поливают соусом, в котором они тушились
Приготовление соуса: пшеничную муку пассеруют на сливочном масле и постепенно разводят горячим молоком, добавляют соль, процеживают и проваривают 15-20 мин.

Шеф-повар/повар_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 67

Наименование изделия: котлеты мясные (биточки) из говядины
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 60,70 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 60 г	Нетто, 60 г	Брутто, 70 г	Нетто, 70 г
Мясо говядина 1 кат	36	36	42	42
Батон йодированный	7	6	8	8
Молоко 32%	10	10	12	12
Соль йодированная	2,5	2	3	3
Лук – репка полуфабрикат	3	2	4	3
Масло подсолнечное рафинированное	2,5	2	3	3
Пшеничная мука, высшего сорта	5	5	6	6
Вода	10	-	10	-
Выход готового блюда		60		70

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 60 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 70 грамм блюда
Белки, г	8,1	9,5
Жиры, г	8,4	10,4
Углеводы, г	7,5	9,4
Калорийность, ккал	137,0	169,3
В1, мг	0,04	0,049
В2, мг	0,079	0,084
С, мг	0,56	0,67
Са, мг	26,29	34,52
Fe, мг	1,212	1,449

Технология приготовления

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом без корок, замоченным в молоке или воде, добавляют йодированную соль, перемешивают и вторично пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формуют котлеты - овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см, биточки - кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см или шницели - плоскоовальной формы толщиной 1 см. Изделия панируют в сухарях или в белой сухарной панировке и обжаривают на раскаленной сковороде с жиром, нагретым до температуры 150—160 °С 3-5 мин с двух сторон до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С в течение 5—7 мин. Готовность определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности изделий, затем проверяют на разрезе.
Температура подачи: 65 °С.
Срок реализации: не более трех часов с момента приготовления.

Требования к качеству: Цвет мяса - темно-красный, консистенция мягкая. Вкус и запах, свойственные тушенному мясу, луку и томату, в меру соленый.

Шеф-повар/повар_____

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Детский сад № 28
«Ветерок»
_____ Е.Э.Шнейдер

Технологическая карта № 48

Наименование изделия: Соте из рыбы (минтай)
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд» 1994г.
Химический состав и пищевая ценность: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/13594.php
Рецептура (раскладка продуктов) на 100/120 грамм нетто блюда:

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, 100 г	Нетто, 100 г	Брутто, 120 г	Нетто, 120 г
Крупа рис	10		12	
Вес вареного риса		30		34
Молоко 3,2%	17	17	20	20
Сливочное масло 72%	3	3	4	4
Соль йодированная	3	3	3	3
Лук репчатый полуфабрикат	4	4	5	5
Масло подсолнечное рафинированное	3	3	3	3
Минтай потрошенный обезглавленный	80	53	97	68
Яйцо 1 категории (40 гр)	8	8	10	10
Итого вес готового блюда		100		120

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы): 100/120

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100 грамм блюда	Содержание питательных веществ на 120 грамм блюда
Белки, г	10,1	12,7
Жиры, г	7,4	8,3
Углеводы, г	3,1	10,3
Энергетическая ценность, ккал	139,2	167,7
В1, мг	0,065	0,081
В2, мг	0,115	0,143
С	0,43	0,54
Са, мг	58,9	70,05
Fe	0,828	1,021

Технология приготовления
Промытое рыбное филе с кожей без костей отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют соль, мелко нарезанный пассированный репчатый лук, отварной рассыпчатый рис, яйцо, взбитое с молоком, и все тщательно перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на противень, смазанный растительным маслом слоем толщиной 5-6 см., поверхность выравнивают, сбрызгивают растительным маслом и запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки в течении 20-30 минут. Готовое соте нарезают на порции в виде квадратов, прямоугольников или треугольников.

Шеф-повар/повар: _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459305

Владелец Шнейдер Елена Эдуардовна

Действителен С 07.11.2024 по 07.11.2025