



книга рецептов  
о вкусной  
здоровой пище

ГОТОВИМ ВКУСНО



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №56 «Теремок» комбинированного вида  
г. Улан-Удэ

Как правильно приготовить еду для ребенка? Как его накормить? Какие продукты и в каком количестве нужны для здоровья и развития малыша? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в данной книге «Готовим вкусно».

В книге даются сведения о рациональном питании детей дошкольного возраста, предлагаются рационы питания с указанием объемов порций и содержания в них питательных веществ, необходимых для нормального развития детей.

Готовьте на здоровье! Правильное питание детей – лучшая защита от инфекционных заболеваний и нарушений пищеварения, залог здоровья и хорошего настроения!

КАШИ



## Каша пшенная

Крупа пшенная  
Молоко  
Масло сливочное несоленое  
Сахар-песок  
Соль  
Вода

Наименование	Пищевые вещества			витамины			Минеральн вещ		энерг
	белки	жиры	углев	B1	B2	C	Ca	Fe	ккал
Каша пшённая на молоке с маслом	6,78	6,76	25,99	0,076	0,23	2,25	183,72	0,41	191,92

Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, 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.

Требование:

Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены.

Консистенция нежная, слегка расплывчатая.

Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.



**Приятного аппетита!**

## Каша «Дружба»

Крупа рисовая  
Крупа пшенная  
Молоко  
Вода  
Сахар  
Масло сливочное несоленое  
Соль  
Выход

Химический состав данного блюда (для детей с 3-7 лет)

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95

### Технология приготовления

Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек.

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным. Температура подачи +60...+65° С.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна - мягкие.

*Цвет:* свойственный соответствующему виду крупы.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

**Приятного аппетита!**

## Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»

	<u>3-7 лет</u>	
	Брутто г.	Нетто г.
Крупа геркулесовая	20,0	20,0
Молоко	150,0	143,0
Масло сливочное	3,0	3,0
Сахар	5,0	5,0
Соль	1	1
Вода	50	50
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

Наименование	Пищевые вещества			витамины			Минеральн вещ		энерг
	белки	жиры	углев	B1	B2	C	Ca	Fe	ккал
Каша из овсяных	10,83	10,53	33,16	0,96	1,21	1,94	195,1	0,91	168,91

### Способ приготовления:

В кипящую смесь молока и воды кладут соль, сахар, всыпают овсяные хлопья, при активном помешивании сверху вниз, и варят при непрерывном помешивании 20 минут. В готовую кашу добавляют прокипяченное сливочное масло, и все тщательно перемешивают. Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

### Требование:

Цвет кремовый. Крупа полностью хорошо разварена. Консистенция нежная, слегка расплывчатая. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

**Приятного аппетита!**

## Каша гречневая на молоке

	<u>3-7 лет</u>	
Крупа гречневая	25,0	25,0
Вода питьевая	50,0	50,0
Молоко	150,0	150,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Сахар	5,0	5,0
Соль	0,5	0,5
<b>Выход</b>	<b>200</b>	

3 – 7 лет

Наименование	Пищевые вещества			витамины			Минеральн вещ		энерг
	белки	жиры	углев	B1	B2	C	Ca	Fe	ккал
Каша гречневая на молоке с	7,68	6,87	29	0,19	0,275	2,25	185,36	1,76	208,55

### Способ приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, 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 к качеству

Цвет светло-желтый. Зерна крупы полностью хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывчатая.

Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

**Приятного аппетита!**

## Каша рисовая на молоке

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	25,0	25,0
Молоко	150	150
Масло сливочное	5	5
Сахар	5	5
Вода		
<b>Выход</b>	<b>200г</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер.		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
5,28	9,35	22,26	199,00	184,2	0,56	0,1	0,243	2,25

### Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой, затем горячей водой. В кипящую воду кладут подготовленную крупу и варят до полуготовности. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, 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.

Требование к качеству:

Цвет бело-кремовый. Зерна крупы полностью хорошо разварены. Консистенция нежная, слегка расплывчатая.

Вкус и запах, свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

**Приятного аппетита!**

## Каша ячневая

Наименование	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		80 порций	
	Брутто, г.	Нетто, г	Брутто, г.	Нетто, г
Крупа ячневая	50	50	4000	4000
Молоко	100	100	8000	8000
Масло сливочное	5	5	400	400
Сахар	10	10	800	800
Выход	165	165	13200	13200

Технология приготовления:

В кипящее молоко добавляем сахар и засыпаем крупу. Варим до готовности, добавляем сливочное масло

## Каша гороховая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		80 порций	
	Брутто, г.	Нетто, г	Брутто, г.	Нетто, г
Горох	50	50	4000	4000
Масло	5	5	400	400
Соль	2	2	160	160
Выход	166	157	13280	12560

Технология приготовления: горох промываем под краном, кладем в кастрюлю, заливаем водой и варим до готовности. . Добавляем маслорастительное.

**Приятного аппетита!**



**САЛАТЫ**

## Салат из зеленого горошка

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Зелёный горошек	60	45
Лук репчатый	5	4
Масло растительное	3	3
<b>Выход</b>	<b>50г</b>	

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер.		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
1,49	2,59	3,12	41,8	10,72	0,34	0,055	0,065	5,5

### Технология приготовления:

Консервированный горошек прогревают в собственном соку, затем отвар сливают. Лук репчатый мелко рубят, ошпаривают кипятком. Компоненты смешивают, заправляют растительным маслом. Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ . Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$ .

Температура подачи не ниже  $+15^{\circ}\text{C}$ .

Требования к качеству:

*Внешний вид:* горошек сохранил форму, салат заправлен маслом и луком

*Консистенция:* сочная, плотная

*Цвет:* соответствует сорту горошка

*Вкус:* умеренно соленый, растительного масла и консервированного горошка, лука

*Запах:* свойственный входящим в рецептуру продуктам

**Приятного аппетита!**

## Салат из белокочанной капусты с морковью

Наименование продуктов и полуфабрикатов		Брутто г. Нетто г.		
Капуста белокочанная			50	40
Морковь			10	8
Масло подсолнечное			5	5
рафинированное 1	1,0		2	2
Сахар				
<b>Выход</b>		<b>60</b>		

### Химический состав данного блюда

Наименование	Пищевые вещества			Энерг. ккал
	белки	жиры	углев.	
Ленивые голубцы	0,82	5,04	4,45	66,43

#### Способ приготовления:

Капусту шинкуют тонкой соломкой, морковь натирают или тоже шинкуют, кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока, затем заправляют сахаром, растительным маслом, хорошо перемешивают и выносят на раздачу.

#### Требования к качеству:

Нарезка овощей аккуратная, сохранившая форму. Окраска овощей не изменилась.

Вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру солёный.

**Приятного аппетита!**

## Салат из солёного огурца

	<b>1-3 года</b>		<b>3-7 лет</b>	
	Брутто г.	Нетто г.	Брутто г.	Нетто г.
Огурцы солёные	20	20	25	20
Лук репчатый	5	3	10	8
Масло растительное	2,0	2,0	3,0	3,0
<b>Выход</b>	<b>25</b>		<b>30</b>	

### 1 – 3 года

Наименование	Пищевые вещества			витамин	энерг
	белки	жиры	углев	С	Ккал.
Салат из солёного огурца с луком	0,98	2,0	4	10,23	82,1

### 3 – 7 лет

Наименование	Пищевые вещества			витамин	энерг
	белки	жиры	углев	С	ккал
Салат из солёного огурца с луком	0,98	2,0	4	10,23	82,01

Технология приготовления:

Огурцы солёные отсортировать, промыть и очистить. Затем мелко нарезать добавить бланшированный репчатый лук и заправить растительным маслом.

## Салат венегрет

Наименование	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		80 порций	
	Брутто, г.	Нетто, г	Брутто, г.	Нетто, г
Свекла	8	8	640	640
Лук	2	2	160	160
Картофель	10	10	800	800
Морковь	5	5	400	400
Соленые	5	5	400	400
Капуста	13	13	1040	1040
Соль	2	2	160	160
Масло	5	5	400	400
<b>Выход</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>4000</b>	<b>4000</b>

Технология приготовления:

Свеклу, картофель, морковь отвариваем, очищаем от кожуры и режем кусочками. Лук и огурцы нарезаем и добавляем к овощам. Капусту шинкуем. Все перемешиваем, добавляем соль и растительное масло. Перемешиваем.

**Приятного аппетита!**

# ПЕРВОЕ БЛЮДО



## Борщ со свежей капустой, мясом и сметаной.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Морковь и белокочанную капусту предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. У капусты удаляют 3-4 наружных листа, повторно промывают в проточной питьевой воде в течение 5 минут. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают.

Капусту, морковь, свеклу, лук репчатый нарезают соломкой, картофель – брусочками.

Свеклу для борщей подготавливают:

Неочищенную свеклу варят целиком, после варки ее очищают от кожицы. Отварную свеклу нарезают соломкой, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами с томатной пастой. Приготовление борща со свеклой неочищенной получается окраска борща ярче и вкус нежнее. Этот способ варки рекомендуется для варки борща с картофелем.

Морковь и лук перед закладкой в борщ пассеруют до размягчения, затем добавляют томатную пасту и пассеруют до готовности. Пассерованные не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается.

При приготовлении супов следует соблюдать сроки варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель и другие продукты перевариваются, теряют свою форму.

Подготовленное мясо кладут в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки 2,5-3 часа. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют соль. Готовый бульон процеживают.

Готовое мясо нарезают на порционные куски, заливают небольшим количеством бульона, подвергают кипячению в течении 5-7 мин и хранят до отпуска при температуре 75°C с закрытой крышкой не более 1 часа.

В кипящий бульон закладывают капусту белокочанную, доводят до кипения, варят до готовности, добавляют картофель. Затем добавляют тушеную свеклу. При изготовлении борща с картофелем его кладут в котел до закладки свеклы, так как если его добавить одновременно с тушеной свеклой или после, он долго не разваривается. Затем кладут пассерованные овощи с томатом и варят суп 10-15 минут.

Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с парами улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

Температура подачи первых блюд в момент подачи должна составлять 75°C.

Готовые первые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. **Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.**

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** в жидкой части борща распределены овощи, сохранившие форму нарезки: белокочанная капуста, свекла, морковь, лук репчатый – соломкой, картофель – брусочками.

**Консистенция:** мяса – мягкая, свекла и овощи – мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдено соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** малиново – красный, жир на поверхности оранжевый.

**Вкус:** кисло - сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Приятного аппетита!**



## Суп картофельный с мясом и клецками.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают.

Морковь, лук репчатый, картофель нарезают кубиками.

Морковь и лук перед закладкой в суп пассеруют до размягчения. Пассерование не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается.

Подготовленное мясо кладут в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки 2,5-3 часа. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют соль. Готовый бульон процеживают.

Готовое мясо нарезают на порционные куски, заливают небольшим количеством бульона, подвергают кипячению в течении 5-7 мин и хранят до отпуска при температуре 75°C с закрытой крышкой не более 1 часа.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, доводят до кипения. Затем кладут пассированные овощи, соль. Варят суп еще 10-15 до готовности.

Клецки. Яйцо смешивают с остуженным бульоном или водой и постепенно всыпают просеянную пшеничную муку. Тесто не должно быть крутым. Клецки опускают чайной ложкой в кипящий суп небольшими кусочками.

Клецки кладут в суп при отпуске.

Для приготовления клецек в воду кладут сливочное масло, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают просеянную муку и заваривают тесто, которое не переставая помешивать, прогревают в течении 5 – 10 мин. После этого массу охлаждают до 60 - 70°C, добавляют яйца (обработанные по инструкции) и перемешивают. Подготовленное тесто закатывают в виде жгута, нарезают на кусочки массой 10 – 15 г и варят их при слабом кипении 5 – 7 мин.

Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с парами улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

Температура подачи первых блюд в момент подачи должна составлять 75°C.

Готовые первые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Если в первое блюдо планируется свежая зелень, то ее следует добавлять мелко нарезанной в котел перед отправкой его на раздачу, либо закладывают в блюдо во время раздачи.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** в жидкой части супа - овощи, сохранившие форму нарезки.

**Консистенция:** овощей – мягкая, соблюдено соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа светлый, прозрачный.

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Приятного аппетита!**



## Рассольник с мясом и со сметаной.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. Картофель перебирают, очищают и промывают. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают.

Крупку перебирают, промывают несколько раз, меняя воду, затем крупку закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, крупку промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.

Консервированные огурцы (без уксуса, на лимонной кислоте) с грубой кожей и крупными семенами очищают, удаляют семена.

Морковь, лук репчатый нарезают соломкой, картофель – брусочками.

Морковь и лук перед закладкой в рассольник пассеруют. Пассерование не должно быть продолжительным.

При приготовлении супов следует соблюдать сроки варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, овощи и другие продукты перевариваются, теряют свою форму.

Подготовленное мясо кладут в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки 2,5-3 часа. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют соль. Готовый бульон процеживают.

Готовое мясо нарезают на порционные куски, заливают небольшим количеством бульона, подвергают кипячению в течение 5-7 мин и хранят до отпуска при температуре 75°C с закрытой крышкой не более 1 часа.

В кипящий бульон или воду закладывают картофель, доводят до кипения, добавляют подготовленную крупку, пассерованные овощи, а через 5 – 10 минут вводят припущенные огурцы. За 5-10 минут до готовности кладут пассерованную томатную пасту.

Соль в рецептурах не указана, но ее следует вводить во все супы, кроме молочного, в количестве 6 – 10 г на 1000 г супа.

Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с парами улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

Температура подачи первых блюд в момент подачи должна составлять 75°C.

Готовые первые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. **Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.**

Если в первое блюдо планируется свежая зелень, то ее следует добавлять мелко нарезанной в котел перед отправкой его на раздачу или закладывают в блюдо во время раздачи.

Если блюдо подается со сметаной, то ее необходимо перед использованием прокипятить.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** в плотной части рассольника – огурцы нарезанные ромбиком или соломкой, картофель – брусочками.

**Консистенция:** овощей, мяса – мягкая, сочная; огурцов – слегка хрустящая; перловая крупа хорошо разварена; соблюдено соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** жир на поверхности – желтый, овощей – натуральный.

**Вкус:** умеренно соленый, с умеренной кислотностью.

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Приятного аппетита!**



## Свекольник с мясом и сметаной.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают.

Свеклу для свекольника подготавливают:

Неочищенную свеклу варят целиком, после варки ее очищают от кожицы. Отварную свеклу нарезают соломкой, кладут в свекольник одновременно с пассированными овощами с томатной пастой. Приготовление со свеклой неочищенной получается окраска ярче и вкус нежнее.

Морковь, лук репчатый нарезают полукольцами, картофель – брусочками.

Морковь и лук перед закладкой в свекольника пассеруют до размягчения, затем добавляют томатную пасту и пассеруют до готовности. Пассерование не должно быть продолжительным.

При приготовлении супов следует соблюдать сроки варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель и другие продукты перевариваются, теряют свою форму.

Подготовленное мясо кладут в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки 2,5-3 часа. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют соль. Готовый бульон процеживают.

Готовое мясо нарезают на порционные куски, заливают небольшим количеством бульона, подвергают кипячению в течение 5-7 мин и хранят до отпуска при температуре 75°C с закрытой крышкой не более 1 часа.

В кипящий бульон закладывают картофель, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи с томатом и варят суп 10-15 минут.

Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с парами улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

Температура подачи первых блюд в момент подачи должна составлять 75°C.

Готовые первые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. **Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.**

Если в первое блюдо планируется свежая зелень, то ее следует добавлять мелко нарезанной в котел перед отправкой его на раздачу, либо закладывают в блюдо во время раздачи.

Если блюдо подается со сметаной, то ее необходимо перед использованием прокипятить.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** в жидкой части распределены овощи, сохранившие форму нарезки: свекла, морковь, лук репчатый – соломкой, картофель – брусочками.

**Консистенция:** мяса – мягкая, свекла и овощи – мягкие, соблюдено соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** малиново – красный, жир на поверхности оранжевый.

**Вкус:** кисло - сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Приятного аппетита!**



## Щи с мясом и сметаной.

Подготовленное мясо кладут в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки 2,5-3 часа. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30-40 мин до окончания варки в бульон добавляют соль. Готовый бульон процеживают.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают.

Морковь и лук перед закладкой пассеруют до размягчения, затем добавляют томатную пасту и пассеруют до готовности. Пассерование не должно быть продолжительным.

Капусту пропускают через овощную шинковку, картофель нарезают соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют припущенные морковь, лук и варят до готовности.

Добавляют сметану, доводят до кипения. Температура подачи +60...+65° С. Требования к качеству

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** в жидкой части щей – капуста, нарезанная квадратиками, морковь, лук, картофель – дольками.

**Консистенция:** капусты – упругая, овощей – мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** бульона – желтый, жира на поверхности – оранжевый, овощей натуральный.

**Вкус** капусты с входящими в состав овощами, умеренно соленый. Запах: продуктов входящих в щи.



Приятного аппетита!



## **Уха (рыба)**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками слегка пассерованные или припущенные овощи и варят до готовности. За 15-20 мин до окончания варки добавляют томатное пюре, соль, фрикадельки рыбные.

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко рубленый лук, яйца, соль, воду и все тщательно перемешивают.

Сформованные шарики массой 15-18 г припускают в бульоне до готовности.

Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками, сохранили форму нарезки (не разрезаны и не помяты).

Консистенция: картофель и овощи - мягкие;. Цвет: бульона - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый.

Вкус: свойственный картофельному супу на основе рыбы (изделия в форме шариков одинакового размера), умеренно соленый.

Запах: рыбных продуктов, овощей.

## **Уха (сайра)**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками слегка пассерованные или припущенные овощи и варят до готовности. За 15-20 мин до окончания варки добавляют томатное пюре, соль, сайру.

Внешний вид: картофель и овощи нарезаны кубиками, сохранили форму нарезки (не разрезаны и не помяты).

Консистенция: картофель и овощи - мягкие;. Цвет: бульона - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый.

Вкус: свойственный картофельному супу на основе рыбных консервов, умеренно соленый.

Запах: рыбных продуктов, овощей.

**Приятного аппетита!**



## Суп гороховый на мясном бульоне

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная задняя часть	10	10
Вода	250	250
Картофель	50	34
Морковь	10	8
Горох шлифованный	25	25
Соль	1	1
Лук репчатый	10	8
Масло растительное	3	3
<b>Выход</b>	<b>250г</b>	

Химический состав данного блюда

Наименование	Пищевые вещества			витамины			Минеральн вещ		энерг
	белки	жиры	углев	B1	B2	C	Ca	Fe	ккал
Гороховый	8,46	2,34	23,48	0,12	0,079	11,5	56,66	2,48	148,82

**Технология приготовления:** Варка бульона: подготовленное мясо закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона 3.5-4 ч. Более длительная варка ухудшает вкусовые и ароматические качества бульона. Готовый бульон процеживают.

Лущеный горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный мелко нарезанный картофель и варить 7-10 минут. Затем ввести нарезанные ломтиками и пассированные морковь и репчатый лук, соль. Для приготовления гренков пшеничный хлеб без корки нарезать кубиками, положить на противень и подсушить в духовке.

*Требования к качеству*

*Внешний вид:* в жидкой части супа распределены горох и овощи, нарезанные кубиками

*Консистенция:* картофель, горох, коренья плотной части

*Цвет:* супа - золотистый, жира на поверхности - светло-оранжевый

*Вкус:* гороха, припущенных овощей, умеренно соленый

*Запах:* гороха, овощей входящих в состав супа  
Суп подают с гренками.

**Приятного аппетита!**



**ВТОРОЕ БЛЮДО**

## **Котлеты, биточки, шницели из говядины**

Для изготовления рубленых изделий из мяса говядины используют следующие в нашем саду тазобедренную часть. В котлетном мясе из говядины содержание как жировой, так и соединительной ткани не должно превышать 10%.

В процессе приготовления рубленых полуфабрикатов из мяса необходимо принимать меры, снижающие бактериальную обсемененность сырья и готовых полуфабрикатов (**котлетное мясо промывают холодной проточной водой; измельченное мясо и котлетную массу охлаждают, добавляя холодную воду или пищевой лед**).

Для приготовления изделий с добавлением хлеба, измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в воде или молоке (в зависимости от рецептуры), добавляют соль и перемешивают. Повторно пропускают через мясорубку. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают.

Для приготовления котлет формуют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом, или для биточков - кругло – приплюснутой формы толщиной 2,0 – 2,5 см., или для шницелей – плоско-овальной формы толщиной 1 см. Запекают до готовности в жарочном шкафу при температуре 250-280°C в течение 20-25 минут.

**Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.**

Отпускают котлеты, или биточки, или шницели с прокипяченным сливочным маслом или с соусом.

Температура подачи вторых мясных блюд в момент подачи должна составлять 60-65°C.

Готовые вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. **Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.**

### **Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** форма котлеты – овально-приплюснутая с заостренным концом, форма биточков – кругло-приплюснутая, форма шницелей – плоскоовальная, поверхность без трещин.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** запеченного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** запеченного мяса.

**Приятного аппетита!**



## Запеканка картофельная с отварным мясом

	Брутто г. Нетто г.	
Говядина (9%х/о: 17%т/о)	55	50
Картофель	170	115
Лук репчатый	20	18
Морковь	20	16
Масло растительное	3	3
Яйцо куриное диетическое	0,14	7
Масло сливочное несоленое	4	4
Молоко	44	44
Соль	1	1
<b>Выход</b>	<b>180</b>	

### Химический состав данного блюда

Наименование	Пищевые вещества			витамины			Минеральные		энерг
	белки	жиры	углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe	ккал
Картофельная запеканка с отварным	12,49	16,07	25,57	0,15	0,18	19,35	40,09	2,75	296,87

### Способ приготовления:

Картофель промывают и очищают. Повторно промывают в проточной воде в течение 5 минут, отваривают, протирают с добавлением яйца. Лук и морковь пассируют. Готовое мясо пропускают через мясорубку, добавляют пассированный лук, морковь. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280 градусов слоем не более 4-5 см в течение 25-30 минут.

При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию, поливают прокипяченным сливочным маслом.

Требования: Поверхность ровная без трещин. Консистенция однородная, рыхлая, сочная.

Цвет и запах свойственные набору продуктов.

**Приятного аппетита!**

## **Капуста, тушенная с мясом**

Подготовленную согласно СанПиН свежую белокочанную капусту нарезают соломкой, кладут в духовой шкаф тушат 15-20 слоев до 30 см с маслом растительным, тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные, нарезанные соломкой, морковь и лук.

Варенное мясо нарезают одинаковыми кусками (по 20-30 г). За 15-20 минут до готовности капусты добавляют мясо, тушеное в бульоне. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют солью и вновь доводят до кипения. Доводят до готовности.

### **Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** смесь тушеной капусты с овощами и кусочками тушеного мяса.

**Консистенция:** сочная, слабо хрустящая.

**Цвет:** светло – коричневый.

**Вкус:** свойственный капусте и продуктам, входящим в состав блюда, умеренно соленый, кисло - сладкий.

**Запах:** тушеной капусты, тушеного мяса, овощей.

**Приятного аппетита!**

## **Ленивые голубцы с мясом.**

**Технология приготовления:** Мясо пропускают через мясорубку. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят до полуготовности. Репчатый лук мелко рубят, пассируют, соединяют с рисом и мясом, добавляют соль, и перемешивают. Белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Подготовленную капусту соединить с мясом, отваренным рисом, пассированным луком, яйцами, тщательно перемешать, сформировать голубцы. Запекают не менее 20 минут в духовом шкафу при температуре 250-280°C

**Приятного аппетита!**



## Мясной рулет с яйцом

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		Расход сырья на 1 порцию от	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мясо говядина	72,0	50,52	81,2	57,09
хлеб пшеничный	6	6	8	8
молоко 3,2%	10	10	15	15
яйцо	12	10	12	10
лук	5,6	5	5,6	5
масло сливочное 72,5%	2	2	3	3
масло растительное	2,5	2,5	3,5	3,5
<b>Выход</b>	<b>50</b>		<b>70</b>	

От 1 года до 3-х лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Мясной рулет с	7,0	5,77	6,34	111,88	0,0	0,07	1,45	19	0,78

От 3 лет до 7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Мясной рулет	12,	10,	8,76	182,87	0,045	0,10	2,05	27	1,05

Технология приготовления:

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, хорошо вымесить. Полученную массу разложить ровным слоем на смоченную водой салфетку, положить рубленые яйца (приготовленные по карте №1), смешанные со сливочным маслом. Края салфетки соединить, чтобы слои мяса находили один на другой. Рулет положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазать маслом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу при температуре 250-280\*С в течении 20-25 минут. Подавать разрезанными на порции.

**Приятного аппетита!**

## Плов из говядины

Для приготовления плова используют следующие части туши - говядины: боковой и наружный куски тазобедренной части.

Мясо варят в подсоленной воде

Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают. Репчатый лук перебирают, очищают от кожицы, промывают.

Морковь и лук, томатную пасту перед закладкой в плов пассеруют. Пассерование не должно быть продолжительным.

Перебранный промытый рис, заливают горячим бульоном или водой так, чтобы он покрывал рис на 3-4 см, закрывают крышкой и доводят рис до готовности на слабом огне на краю плиты. Если требуется, то в процессе тушения подливают бульон. Перед отпуском рис и мясо и овощи перемешивают. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

Температура подачи вторых мясных блюд в момент подачи должна составлять 60-65°C.

Готовые вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления, либо в изотермической таре (термосах) – в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. **Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.**

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** мясо нарезано кубиками (20-30 гр.), кусочки мяса целые, рис рассыпчатый.

**Консистенция:** мяса – мягкая, риса – мягкая, нежная.

**Цвет:** мяса – серый, риса и овощей – от светло до темно оранжевого.

**Вкус:** тушеного мяса, риса и пассированных овощей, умеренно соленый.

**Запах:** тушеного мяса с ароматом риса и овощей.

**Приятного аппетита!**



## Гуляш из говядины

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная задняя часть	55	50
Масло растительное	1	1
Лук репчатый	10	8
Морковь	10	8
Томат-паста	2	2
Мука пшеничная	5	5
Соль	1	1
<b>ВЫХОД:</b>	70	

### Химический состав данного блюда

Наименование	Пищевые вещества			витамины			Минеральн вещ		энерг ккал
	белки	жиры	углев	B1	B2	C	Ca	Fe	
Гуляш из	9,4	6,69	5,33	0,046	0,08	1,2	11,94	1,5	119,3

### Способ приготовления:

Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски массой 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона). Из подсушенной муки, с добавлением бульона и пассированной томат-пасты готовят соус. Нарезанное вареное мясо укладывают в посуду, добавляют припущенные репчатый лук и морковь, соль (оставшуюся часть), заливают соусом, перемешивают и тушат в закрытой посуде 10-20 минут. Гуляш отпускают вместе с соусом, в котором он тушился.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* куски равномерные, не разваренные, одинакового размера, уложенные на тарелку, сбоку гарнир.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* коричневый.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* свойственный мясу отварной говядины.

**Приятного аппетита!**

## Картофельное пюре

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	130	87,75
Молоко	26	26
Масло сливочное несоленое	3,5	3,5
Соль	0,5	0,5
<b>Выход</b>	100 гр.	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер.		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
2,77	3,9	22,05	40,43	25,66	0,59	0,08	0,06	9,98

### Технология приготовления:

Очищенный картофель укладывают в посуду, заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий варёный картофель обсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80°C.

В горячую картофельную массу добавляют в 2 – 3 приёма горячее кипячёное молоко, сливочное масло. Смесь прогревают, взбивая, на водяной бане при температуре 100° в течении 5 – 7 минут.

Температура подачи 65°C.

Требования к качеству:

Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла.

Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки не протертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый.

**Приятного аппетита!**

## Макаронные изделия с маслом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса, г	
	брутто	нетто
Макаронные изделия	45	45
Масло сливочное несоленое	10	10
Соль	1	1
<i>Выход</i>	-	135

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
Б	в т.ч. животные	Ж	У		С	В1	В2	Ca	Fe

### Технология приготовления

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 30 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего их масса увеличивается примерно в 3 раза (в зависимости от сорта).

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом (1/3 -1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

### Требование к качеству

**Внешний вид:** макаронные изделия сохраняют форму, легко отделяются друг от друга

**Консистенция:** мягкая, упругая, в меру плотная

**Цвет:** белый с кремовым оттенком

**Вкус:** свойственный отварным макаронам, умеренно соленый

**Запах:** отварных макаронных изделий

**Приятного аппетита!**



**ВЫПЕЧКА**

### **Сырники из творога со сгущенным молоком.**

В протертый творог добавить яйца. Сахар, манку хорошо перемешать., придают ей форму батончика толщиной 5-6 см, нарезают поперек, ломтики панируют в манной крупе, формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см.. Запекают сырники на противне с растительным маслом в течении 20-30 минут при температуре 200-220°С до готовности.

Отпускают сырники со сгущенным молоком.

Температура подачи +65°С.

#### **Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** изделия правильной кругло – приплюснутой формы, поверхность без трещин, равномерно запеченная. Сырники политы сгущенным молоком

**Консистенция:** мягкая, умеренно плотная, пышная.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – светло- кремовый или желтоватый.

**Вкус:** сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности.

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

### **Манник со сгущенным молоком.**

Снежок растирают с сахаром до образования белой пышной массы (5-7 мин), добавляют яйца (обработанные согласно инструкции СанПиН) соль, манную крупу и ванилин. Полученную массу оставляют на 2-3 часа для набухания. Затем массу раскладывают на противень, смазанный маслом, слоем 3 см и запекают в жарочном шкафу в течение 12-15 минут при температуре 180-200 ° С.

Подают со сгущенным молоком. Температура подачи блюда + 65° С. Реализация готового блюда осуществляется не позднее 2-3 часов с момента его приготовления.

#### **Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** поверхность имеет равномерно запеченную корочку, запеканка нарезана порционными кусочками, которые политы вареньем или сладким соусом.

**Консистенция:** нежная, пышная, однородная.

**Цвет:** поверхности – золотистый, на разрезе - кремовый.

**Вкус:** характерный входящим в состав блюда продуктам.

**Запах:** характерный входящим в состав блюда продуктам.

**Приятного аппетита!**



## Ватрушка с повидлом.

Технология приготовления: пирожки с повидлом. В подогретое до 30-35\* С молоко положить дрожжи, всыпать половину муки, замесить опару и поставить в теплое место на 2-3 часа. Когда опара подойдет, добавить соль, сахар, яйца, сливочное масло, остальную муку. Все хорошо вымесить, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место на 1-2 часа. В процессе брожения тесто 2-3 раза обмять. . Из теста разделяют булочки круглой формы массой 58 или 29 г, укладывают на противень смазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г, соответственно. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230-240 °С 8-10 мин.

**Внешний вид:** форма изделия круглая, в середине начинка.

**Консистенция:** мягкая, пористая, хорошо пропеченная.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный данному изделию и начинке.

**Запах:** свойственный данному изделию и начинке.

## Запеканка из творога с молоком сгущенным.

При изготовлении блюд из творога, чтобы компенсировать отрицательное влияние тепловой обработки и облегчить переваривание казеина, творог следует хорошо протирать. Протертый творог смешивают с мукой, яйцами (обработанными согласно СанПиН), сахаром и солью. Добавляют ванилин. Ванилин для более равномерного распределения в творожной массе предварительно растворяют в горячей воде (1 г ванилина на 50-75 г воды)

Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный сливочным маслом Поверхность массы разравнивают, запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°С 20-30 минут до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают сгущенным молоком или вареньем

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** порционные кусочки, поверхность без трещин, равномерно запеченная, политы сгущенным молоком или сладким соусом.

**Консистенция:** однородная, нежная, мягкая.

**Цвет:** корочки – золотисто-желтый, на разрезе - белый.

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.

**Запах:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Приятного аппетита!**





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

