

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Картофель тушёный в молоке

Продукты	До 3 лет			От 3 до 7 лет		
	Выход	Брутто	Нетто	Выход	Брутто	Нетто
Молоко	150	150	150	170	150	150
Картофель		150	105		200	175
Масло сл.		3	3		5	5

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Очищенный картофель порезать кубиками, положить в широкую кастрюлю, залить горячим молоком, закрыть крышкой, тушить до готовности. Посолить, добавить масло, перемешать, тушить 10 – 15 минут.

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Овощное рагу.

Методическое пособие: журнал «Дошкольное воспитание №4-1989 г.»

Продукты	До 3 лет			От 3 до 7 лет		
	Выход	Брутто	Нетто	Выход	Брутто	Нетто
Картофель	150	60	43	200	70	50
Капуста		120	96		150	120
Морковь		20	14		40	29
Лук		10	8		10	8
Масло рас.		3	3		5	3
Масло сл.		2	2		3	3
Томат		2	2		2	2

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сырой картофель, тщательно вымытый и очищенный, нарезать дольками, слегка обжаривают. Морковь, лук пассируют и тушат вместе с картофелем в небольшом количестве воды в течение 10 – 15 минут. Затем добавляют нарезанную капусту и продолжают тушить ещё 10 – 15 минут.

3. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Каша рисовая молочная.

Методическое пособие: журнал «Дошкольное воспитание №6-2005 г.»

Продукты	До 3 лет			От 3 до 7 лет		
	Выход	Брутто	Нетто	Выход	Брутто	Нетто
Рис	150	25	25	200	30	30
Молоко		110	110		150	150
Сахар		5	5		7	7
Масло сл.		5	5		5	5

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис перебрать. Промыть, всыпать в кипящую воду, варить до полуготовности. Добавить молоко, соль, сахар и варить на слабом огне до готовности. Добавить масло и снять с огня.

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рис отварной.

Продукты	Количество (гр)			Химический состав			
	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Рис	100	35	35	2,3	4,3	23,6	48,7
Молоко		5	5				

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис перебрать, промыть, залить водой и варить до готовности. Готовый рис отбросить на дуршлаг, промыть под струёй кипячёной воды, дать воде стечь. Добавить масло.

5. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Котлеты мясные с вермишелью.

Продукты	До 3 лет			От 3 до 7 лет		
	Брутто	Нетто	Выход	Брутто	Нетто	Выход
			50/100			70/120
Мясо	70	52		100	70	
Хлеб	10	10		15	15	
Лук	7	5		10	7	
Сухари	5	5		5	5	
Масло рас.	2	2		3	3	
Вермишель	30	30		35	35	
Масло сл.	2	2		5	5	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо очистить от плёнок и жира, провернуть через мясорубку, добавить размоченный в холодной воде хлеб, лук, перемешать, сформировать котлеты. Обвалить в сухарях, обжарить с обеих сторон и поместить в духовой шкаф на 5-7 минут при температуре 220-250°
Вермишель отварить в кипящей воде, промыть горячей, кипячёной водой на дуршлаге. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

6. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА.

Каша геркулесовая.

Продукты	До 3 лет			От 3 до 7 лет		
	Выход	Брутто	Нетто	Выход	Брутто	Нетто
	150			200		
Геркулес		25	25		30	30
Молоко		110	110		150	150
Сахар		5	5		5	5
Масло сл.		5	5		5	5

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Геркулес перебрать, всыпать в кипящую воду, добавить сахар, соль и варить при помешивании 10-15 минут. Затем добавить молоко и довести до кипения. Перед снятием с огня добавить масло.

7. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Зразы картофельные с мясом.

Журнал «Дошкольное воспитание №8 -1989 г.»

Продукты	До 3 лет							От 3 до 7 лет						
	Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К	Выход	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
	150							200						
Картофель		150	105	2,1	0,42	17,12	84,0		200	140	2,8	0,56	22,82	112,0
Яйцо		12	10	1,24	1,14	0,08	23,2		12	10	-	-	-	-
Мясо		45	32	6,4	3,14	-	53,8		60	42	8,4	4,12	-	70,0
Лук		6	5	0,07	-	0,45	2,1		10	9	0,14	-	0,9	4,2
Масло рас.		5	5	-	5,0	-	44,0		7	7	-	7,0	-	62,9
Сухари п.		5	5	-	-	-	-		7	7	-	-	-	-

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Картофель отварить, очистить, протереть горячим через сито, добавить яйцо, хорошо перемешать, разделить на лепёшки, положить фарш, соединить края, обвалить в сухарях, смешанных с мукой. Обжарить с обеих сторон до корочки. Затем поместить в духовой шкаф на 5-8 минут при температуре 220-250°. Мясо для фарша сварить, соединить с обжаренным луком и тушить до мягкости в небольшом количестве воды, затем провернуть через мясорубку.

8. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА.

Омлет

Продукты	Количество (в гр.)			Химический состав			
	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калло - рийность
	70						
Молоко		40	40				
Яйцо		43	40				
Масло сл.		5	5				
Масло р.		2	2				

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Хорошо взбить яйца. Добавить молоко, соль, масло сл., размешать. Вылить в противень, смазанный маслом и поставить в духовой шкаф при температуре 150 гр.

9. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА.

Суп с клёцками и мясом.

«Организация питания в ДОУ», Алексеева А.С.

Продукты	До 3 лет			От 3 до 7 лет			
	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углев.	Калло- рийность
	200						
Мясо		75	54				
Картофель		10	8				
Лук		3	3				
Масло рас.		10	10				
Сметана		20	20				
Мука		13	10				
Яйцо ¼		40	30				

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кипящий бульон кладут картофель, доводят до кипения. Добавляют пассированные овощи и варят 20-25 минут. Из муки. Воды, яиц готовят клёцки, закладывают в кипящий бульон и доводят до готовности.

Сметану закладывают за 10-15 минут до готовности.

10. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА.

Плов фруктовый.

«Организация питания в ДОУ», А.С.Алексеева.

Продукты	Количество (в гр.)			Химический состав.			
	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углев.	Калло- рийность
	200						
Рис		50	50				
Сухофрукты		10	10	0,18		4,67	19,4
Сахар		10	10				
Масло жив.		5	5				
Масло раст		5	5				

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис перебрать. Промыть, всыпать в подсоленную кипящую воду и варить на слабом огне до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг и промыть горячей кипячёной водой. Готовый рис переложить в кастрюлю, смазанную маслом, добавить тщательно вымытые и набухшие в тёплой кипячёной воде сухофрукты, сахар, масло и варить на водяной бане 30 -30 минут.

11. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА.

Запеканка из мяса и капусты.

«Сборник рецептов» №243, 1994 год.

Продукты	До 3 лет						От 3 до 7 лет					
	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос
Мясо	60	42	7,812	8,72	-	91,56	100	70	13,02	11,2	-	152,6
Капуста	130	104	1,8	01	4,7	27,0	160	144	2,59	0144	6,77	38,88
Лук	10	8	0144	0008	0376	2,16	10	8	0144	0008	0376	2,16
Молоко	30	30	084	1,05	1,41	18,3	50	50	1,4	1,75	2,32	30,5
Яйцо	1/8	5	063	0,575	0035	7,85	1/8	5	063	0575	0035	7,85
Масло жив.	2	2	0016	1,45	0026	13,22	2	2	0016	1,45	0026	13,27
Выход:	160		11,24	9,89	6,55	160,1	190		17,8	15,1	9,56	245,21

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мясо пропустить через мясорубку, обжарить лук в масле, капусту мелко нашинковать, тушить в закрытой посуде на слабом огне. Потом положить в капусту мясо, лук, влить молоко, взбить яйцо. Хорошо размешать и выложить на сковородку. Поставить в духовку на 30 минут при температуре 220 - 250°

12. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА.

Капуста тушёная.

Журнал «Дошкольное воспитание №8-1989 г.»

Продукты	До 3 лет							От 3 до 7 лет						
	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
	150							200						
Капуста		200	160	2,66	014	6,96	40,0		260	210	3,78	021	0,87	56,7
Морковь		15	12	004	001	086	4,0		20	16	005	002	1,15	5,4
Лук		10	8	011	-	073	3,3		13	10	014	-	0,91	4,1
Томат		5	5	024	-	095	5,0		7	7	034	-	1,33	7,0
Сахар		5	5	-	-	4,99	18,9		7	7	-	-	6,99	26,5
Масло р.		5	5	-	-	-	44,9		7	7	07	009	4,97	23,4
Масло ж		5	5		5,0				7	7				62,9
Мука		5	5	05	006	3,55	16,7		7	7		7		

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нашинкованную капусту тушить в небольшом количестве воды до полуготовности при периодическом помешивании. Добавить пассерованные лук, морковь и томатную пасту. За 5 минут до окончания тушения добавить сахар, разведённую в холодной воде муку и довести до кипения.