

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Картофельное пюре***Номер рецептуры:** 206**Наименование сборника рецептов:** *Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель с 01.09-31.10	136	102	170	128
Картофель с 31.10-31.12	147	102	183	128
Картофель с 31.12-28.02	158	102	197	128
Картофель с 29.02-01.09	171	102	214	128
Молоко	19	19	24	24
<i>Масса кипяченого молока</i>		18		23
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход:		120		150

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	2,44
От 3 до 7	3,05
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	4,19
От 3 до 7	5,24
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	14,45
От 3 до 7	18,06
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	113,6
От 3 до 7	142

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	36,94
От 3 до 7	46,18
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,85
От 3 до 7	1,06
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,11
От 3 до 7	0,14
C (мг):	
От 1,5 до 3	14,36
От 3 до 7	17,95

Технология приготовления:

Очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80° С. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, масло сливочное растопленное и доведенное до кипения. Смесь прогревают, взбивая, на водяной бане при температуре 100° С 5-6 минут.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Каша гречневая рассыпчатая***Номер рецептуры:** 186**Наименование сборника рецептов:** *Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая	55	55	69	69
Вода	68	68	103	103
<i>Масса каши</i>	-	117	-	145
Масло сливочное	3	3	5	5
Выход:		120		150

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	3,6
От 3 до 7	4,5
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	5,12
От 3 до 7	6,4
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	17,52
От 3 до 7	21,9
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	210,4
От 3 до 7	263

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	19,94
От 3 до 7	24,93
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	1,92
От 3 до 7	2,4
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,05
От 3 до 7	0,06
C (мг):	
От 1,5 до 3	0
От 3 до 7	0

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. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть около 2,5 ч. За это время она приобретает своеобразный, приятный запах и цвет. Масло сливочное предварительно подвергается термической обработке (растопливается и доводится до кипения). При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом сливочным.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Плов из курицы***Номер рецептуры:** 100**Наименование сборника рецептур:** *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица	75	67	100	89
Или цыпленок-бройлер	86	61	115	81
Масло растительное	3	3	4	4
<i>Масса готовой курицы</i>	-	26	-	35
Лук	12	10	16	13
Морковь	12	10	16	13
Рис	44	44	58	58
Масло растительное	5	5	7	7
Томат-паста	2	2	3	3
<i>Масса риса и овощей</i>	-	124	-	165
Выход:		150		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	13,95
От 3 до 7	18,6
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	1,58
От 3 до 7	2,1
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	29,45
От 3 до 7	39,3
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	324,75
От 3 до 7	433

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	17,78
От 3 до 7	23,7
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	1,47
От 3 до 7	1,96
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,06
От 3 до 7	0,08
C (мг):	
От 1,5 до 3	0,57
От 3 до 7	0,76

Технология приготовления:

Подготовленные тушки курицы отваривают, остужают, разделяют на филе без кожи и костей. Слегка обжаривают на растительном или сливочном масле, заливают бульоном, доводят до кипения. Добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатную пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 мин. Плов можно готовить без томатной пасты.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Жаркое по-домашнему***Номер рецептуры:** 153**Наименование сборника рецептов:** *Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная	83	76	111	101
Или полуфабрикат «Гуляш»	-	76	-	101
Картофель с 01.09-31.10	90	68	120	90
Картофель с 31.10-31.12	94	68	129	90
Картофель с 31.12-28.02	104	68	139	90
Картофель с 29.02-01.09	113	68	150	90
Лук репчатый	10	8	13	11
Масло растительное	3	3	4	4
Томатное пюре	2	2	3	3
Морковь до 1 января	23	18	30	24
Морковь с 1 января	24	18	31	24
<i>Масса готового мяса</i>	-	48	-	64
<i>Масса готовых овощей</i>	-	102	-	136
Выход:		150		200

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	5,63
От 3 до 7	7,5
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	3,98
От 3 до 7	5,3
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	11
От 3 до 7	14,66
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	170,45
От 3 до 7	227,27

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	44,28
От 3 до 7	59,04
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,73
От 3 до 7	0,97
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,10
От 3 до 7	0,13
C (мг):	
От 1,5 до 3	6,13
От 3 до 7	8,17

Технология приготовления:

Мясо нарезают ломтиками поперек волокон. Картофель и лук кубиками, морковь шинкуют. Мясо слегка обжаривают. Лук и морковь пассеруют. Овощи кладут в сотейник слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и бульон, затем тушат до готовности.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Макаронные изделия отварные (гарнир)***Номер рецептуры:** 317**Наименование сборника рецептов:** *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	40,7	40,7	50,9	50,9
Макаронные изделия отварные № 204	-	116,4	-	145,5
Масло сливочное	4,2	4,2	5,25	5,25
Выход:		120		150

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	4,42
От 3 до 7	5,52
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	3,61
От 3 до 7	4,52
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	21,16
От 3 до 7	26,45
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	134,76
От 3 до 7	168,45

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	3,89
От 3 до 7	4,86
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,89
От 3 до 7	1,11
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,05
От 3 до 7	0,06
C (мг):	
От 1,5 до 3	0
От 3 до 7	0

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 - 10-12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их 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.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Каша перловая рассыпчатая***Номер рецептуры:** 124**Наименование сборника рецептов:** *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	40	40	50	50
Вода	96	96	120	120
<i>Каша рассыпчатая</i>	-	120	-	150
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход:		120/4		150/5

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	3,36
От 3 до 7	4,2
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	3,52
От 3 до 7	4,4
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	21,52
От 3 до 7	26,9
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	133,6
От 3 до 7	167

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	46,61
От 3 до 7	58,26
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	1,04
От 3 до 7	1,31
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,04
От 3 до 7	0,05
C (мг):	
От 1,5 до 3	0,68
От 3 до 7	0,86

Технология приготовления:

Крупы перебирают, моют и всыпают в подсоленную воду, доводят до кипения, закрывают крышкой, ставят в водяную баню или жарочный шкаф и доводят до готовности. Заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают. Подают как гарнир к мясным соусным блюдам.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Горошница**Номер рецептуры:** 96**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Горох лущенный	58	58	72	72
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход:		120		150

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	5,04
От 3 до 7	6,3
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	2,8
От 3 до 7	3,5
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	15,04
От 3 до 7	18,8
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	136
От 3 до 7	170

Са (мг):	
От 1,5 до 3	51,7
От 3 до 7	64,62
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,8
От 3 до 7	1
В1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,12
От 3 до 7	0,15
С (мг):	
От 1,5 до 3	0
От 3 до 7	0

Технология приготовления:

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность 60-90 минут. Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых. После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, оставляют их на 15-20 минут, отвар сливают. Готовые бобовые заправляют растопленным сливочным маслом.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Котлеты и биточки***Номер рецептуры:** *161***Наименование сборника рецептов:** *Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	46	34	65	48
Или фарш	-	34	-	48
Лук репчатый	5	4	7	6
Сухари	3	3	4	4
Яйца	3	3	4	4
Хлеб пшеничный	6	6	9	9
Молоко	10	10	16	16
<i>Масса полуфабриката</i>	-	61	-	86
Масло растительное	3	3	4	4
<i>Масса готовых изделий</i>	-	50	-	70
Выход:		50		70

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	7,03
От 3 до 7	9,84
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	5,73
От 3 до 7	8,02
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	5,11
От 3 до 7	7,16
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	99,38
От 3 до 7	139,13

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	19,31
От 3 до 7	27,03
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,61
От 3 до 7	0,86
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,03
От 3 до 7	0,04
C (мг):	
От 1,5 до 3	0,58
От 3 до 7	0,81

Технология приготовления:

Измельченное на мясорубке мясо соединяют с пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно, замоченным в молоке, добавляют соль, репчатый лук, яйцо и перемешивают. Из готовой котлетной массы разделяют изделия котлеты - овально-приплюснутой формы с заостренным концом, биточки овально-приплюснутой формы или шницели плоскоовальной формы, панируют в сухарях. Котлеты, биточки, шницели запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин. При отпуске изделия поливают соусом.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Тефтели из говядины***Номер рецептуры:** 174**Наименование сборника рецептур:** *Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	44	32	62	45
Или фарш	-	32	-	45
Вода	4	4	6	6
Крупа рисовая	3	3	4	4
<i>Масса готового рассыпчатого риса</i>	-	13	-	18
Лук репчатый	15	13	21	18
Яйцо	2	2	3	3
Масло растительное	3	3	4	4
<i>Масса пассерованного лука</i>	-	6	-	8
Мука	3	3	4	4
<i>Масса полуфабриката</i>	-	59	-	83
Выход:		50		70

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):		Ca (мг):	
От 1,5 до 3	6,41	От 1,5 до 3	3,28
От 3 до 7	8,98	От 3 до 7	4,59
Жиры (г):		Fe (мг):	
От 1,5 до 3	6,78	От 1,5 до 3	0,16
От 3 до 7	9,49	От 3 до 7	0,23
Углеводы (г):		B1 (мг):	
От 1,5 до 3	5,22	От 1,5 до 3	0,03
От 3 до 7	7,31	От 3 до 7	0,04
Эн.ценность (ккал):		C (мг):	
От 1,5 до 3	107,5	От 1,5 до 3	0,56
От 3 до 7	150,5	От 3 до 7	0,79

Технология приготовления:

Рис перебирают и варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелкими кубиками, бланшируют, пассеруют. Мясо измельчают на мясорубке. В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рассыпчатый рис, яйцо, хорошо перемешивают, разделяют тефтели в виде шариков по 2-3 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и тушат 8-10 мин. При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Рыба, тушенная с овощами**Номер рецептуры:** 144**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай неразделанный	93	43	106	49
Или горбуша неразделанная	78	43	89	49
Вода или бульон	13	13	15	15
Морковь до 1 января	15	12	18	14
Морковь с 1 января	16	12	19	14
Лук репчатый	8	7	10	8
Масло растительное	3,5	3,5	4	4
Томатное пюре	4	4	5	5
Сахар	1,2	1,2	1,4	1,4
Лавровый лист	0,0035	0,0035	0,004	0,004
<i>Масса тушеной рыбы</i>	-	35	-	40
<i>Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом</i>	-	70	-	80
Выход:		70		80

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):		Са (мг):	
От 1,5 до 3	6,7	От 1,5 до 3	26,33
От 3 до 7	7,66	От 3 до 7	30,09
Жиры (г):		Fe (мг):	
От 1,5 до 3	3,47	От 1,5 до 3	0,54
От 3 до 7	3,97	От 3 до 7	0,62
Углеводы (г):		B1 (мг):	
От 1,5 до 3	30,32	От 1,5 до 3	0,05
От 3 до 7	34,65	От 3 до 7	0,06
Эн.ценность (ккал):		С (мг):	
От 1,5 до 3	70,88	От 1,5 до 3	2,77
От 3 до 7	81	От 3 до 7	3,17

Технология приготовления:

Порционные куски рыбы, нарезанные под углом 90° С, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют специи. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Технолог Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** *Колбаса вареная отварная***Номер рецептуры:** 98**Наименование сборника рецептов:** *Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.И., Цапенко М.М.*

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Колбаса вареная высшего сорта	60	50	60	50
Выход:		50		50

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	15,65
От 3 до 7	15,65
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	14,2
От 3 до 7	14,2
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	0,18
От 3 до 7	0,18
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	190,19
От 3 до 7	190,19

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	26,39
От 3 до 7	26,39
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	1,55
От 3 до 7	1,55
B1 (мг):	
От 1,5 до 3	0
От 3 до 7	0
C (мг):	
От 1,5 до 3	26,39
От 3 до 7	26,39

Технология приготовления:

Колбасу очистить от оболочки, нарезать на порции, припустить в небольшом количестве кипящей воды 5 минут.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Гуляш**Номер рецептуры:** 152**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная	55	50	73	66
Или полуфабрикат «Гуляш»	-	50	-	66
Масло растительное	3	3	4	4
Лук репчатый	4	2	5	3
Морковь до 1 января	2,5	2	3,8	3
Морковь с 1 января	2,7	22	4	3
Томатное пюре	4	4	6	6
Мука	1	1	2	2
Масса тушеного мяса	-	30	-	40
Масса соуса	-	30	-	40
Выход:		60		80

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	4,5
От 3 до 7	6
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	5,7
От 3 до 7	7,6
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	1,85
От 3 до 7	2,47
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	123,6
От 3 до 7	164,8

Са (мг):	
От 1,5 до 3	2,84
От 3 до 7	3,79
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,14
От 3 до 7	0,18
В1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,03
От 3 до 7	0,04
С (мг):	
От 1,5 до 3	0,6
От 3 до 7	0,8

Технология приготовления:

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Мясо нарезают по 1-2 куски на порцию, заливают соусом и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, в котором тушилось мясо, и гарниром.

Технолог

Дорогина А.А.

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № ____**Наименование кулинарного изделия (блюда):** Соус красный основной**Номер рецептуры:** 228**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	От 1,5 до 3 лет		От 3 до 7 лет	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука	2,3	2,3	3	3
Масло сливочное	1,5	1,5	2	2
Томатное пюре	1,4	1,4	2	2
Лук репчатый	2,8	2,3	4	3
Морковь до 1 января	8,8	7	12,5	10
Морковь с 1 января	9,3	7	13,3	10
Бульон или вода	35	35	50	50
Выход:		35		50

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	
От 1,5 до 3	0,48
От 3 до 7	0,69
Жиры (г):	
От 1,5 до 3	1,37
От 3 до 7	1,95
Углеводы (г):	
От 1,5 до 3	2,16
От 3 до 7	3,09
Эн.ценность (ккал):	
От 1,5 до 3	21,7
От 3 до 7	31

Ca (мг):	
От 1,5 до 3	0
От 3 до 7	0,01
Fe (мг):	
От 1,5 до 3	0,1
От 3 до 7	0,27
В1 (мг):	
От 1,5 до 3	0,01
От 3 до 7	0,02
С (мг):	
От 1,5 до 3	0
От 3 до 7	0,39

Технология приготовления:

Нарезанные лук, морковь пассеруют с жиром, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование еще 10-15 мин. Просеянную пшеничную муку пассеруют при температуре 150-160°C, периодически помешивая, в наплитной посуде или на противне в жарочном шкафу слоем не более 4 см до приобретения светло-коричневого цвета. Охлажденную до 70-80° С мучную пассеровку разводят теплым бульоном или водой в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий бульон или воду, затем добавляют пассерованные с томатным пюре овощи и при слабом кипении варят до готовности. В конце варки добавляют соль, специи. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и вновь доводят до кипения.

Технолог

Дорогина А.А.