

## **ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Утверждаю  
Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный  
санитарный врач  
Российской Федерации  
А.Ю.ПОПОВА  
30 декабря 2019 г.

### **2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

#### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ (В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ)**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.4.0162-19**

1. Разработаны: Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); Министерством здравоохранения Российской Федерации (Е.Н. Байбарина, В.А. Петеркова); ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора (И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, А.В. Сорокина, С.П. Романенко, Н.А. Зубцовская, Г.П. Ивлева, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш); Министерством образования Омской области (Т.В. Дернова); Департаментом общего образования Томской области (И.Б. Грабцевич); ФГБОУ ВО "Новосибирский государственный медицинский университет" Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.Г. Кондюрина, И.С. Шпагин, О.С. Котова, Л.А. Паначева, Н.В. Камнева, А.М. Горобей, Е.А. Знахаренко); ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Н.А. Геппе, А.Б. Малахов, А.В. Витебская).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой "30" декабря 2019 г.

#### **I. Общие положения и область применения**

1.1. Настоящие методические рекомендации (далее - МР) включают предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

1.2. МР предназначены для дошкольных образовательных организаций, организаций и групп по уходу и присмотру за детьми; организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; организаций, обеспечивающих проживание и социальную реабилитацию несовершеннолетних, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в социальной помощи государства; общеобразовательных организаций; организаций профессионального образования; организаций отдыха

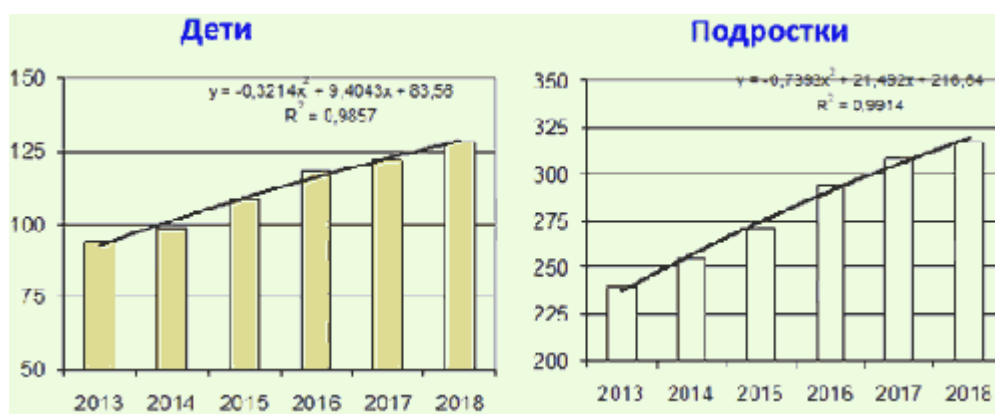
детей и их оздоровления; организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.

## 2. Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей

2.1. В соответствии с Конституцией Российской Федерации дети имеют право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющихся заболеваний, требующих индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевая аллергия).

2.2. Сахарный диабет - хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией.

2.2.1. По данным Государственного регистра больных сахарным диабетом [1 - 3] и Росстата Российской Федерации на окончание 2018 года общая численность больных сахарным диабетом по Российской Федерации составляла 9 млн. 364 тыс. человек (6,4% от всего населения) [4, 5].



**Рисунок 1 - Распространенность сахарного диабета у детей и подростков (на 100 тыс.)**

Статистика заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом в целом по Российской Федерации свидетельствует о стабильном росте распространенности данной патологии; уровень заболеваемости сахарным диабетом у подростков стабильно более чем в 2 раза превышает таковой у детей (рис. 1) [4 - 15].

2.2.2. В меню для ребенка с сахарным диабетом рекомендуется включать продукты источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес) и продукты с низким гликемическим индексом (перец сладкий, баклажаны, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль; свежая зелень, листовая зелень, фрукты, бобовые, макаронные изделия из муки твердых сортов).

Для предотвращения риска развития избыточной массы тела у детей с сахарным диабетом, общее потребление жиров рекомендуется сократить до 30% от суточной калорийности рациона [17].

Для учета углеводсодержащих продуктов в суточном рационе рекомендуется использовать систему Хлебных Единиц (ХЕ): 1 ХЕ соответствует количеству продукта, содержащего 10 г углеводов (в соответствии с таблицей Хлебных Единиц - приложение 3) [17]. Суточная потребность в углеводах определяется с учетом возраста ребенка, пола, пубертатного статуса и степени двигательной активности.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с сахарным диабетом представлен в приложении 1.

Рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом представлены в приложении 4 (табл. 1), технологические карты на блюда - в приложении 5.

2.2.3. При разработке режима питания детей с сахарным диабетом следует учитывать, что рекомендуемый интервал между приемами пищи должен составлять не более 4 часов [16].

Режим питания детей с сахарным диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). В случаях, когда профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания ребенка с сахарным диабетом дополнительных перекусов, определяется порядок организации и время их проведения [17].

С целью профилактики гипогликемии приемы пищи для детей с сахарным диабетом рекомендуется осуществлять четко по расписанию.

2.2.4. Информацию о калорийности меню, содержании белков, жиров и углеводов, используемых продуктах для питания детей с сахарным диабетом, рекомендуется доводить до родителей (законных представителей детей) с использованием сайта образовательной (оздоровительной) организации.

2.2.5. Для детей с сахарным диабетом, приносящих продукты и готовые блюда из дома, приготовленные родителями (законными представителями), в столовой рекомендуется обеспечить условия их хранения (холодильник, шкаф) и разогрева (микроволновая печь).

2.2.6. С целью обеспечения безопасных для ребенка с сахарным диабетом условий воспитания и обучения, отдыха и оздоровления, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима питания ребенка, порядка контроля уровня сахара в крови и введения инсулина; проинформировать классного руководителя (воспитателя), учителя физической культуры (инструктора по физической культуре), работников столовой о наличии у ребенка сахарного диабета; проинструктировать о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

2.3. Целиакия - это хроническая генетически детерминированная аутоиммунная энтеропатия, характеризующаяся нарушением усвоения белкового компонента пищевых злаков - глютена.

2.3.1. Распространенность целиакии у детей и подростков в Европейских странах составляет среднем 1 случай на 250 человек. Количество скрытых и атипичных форм целиакии в 7 раз превышает число клинически выраженных форм [18]. Основа профилактики обострений целиакии - соблюдение диеты, основанной на принципе исключения из меню глютеносодержащих пищевых продуктов.

2.3.2. При составлении меню рекомендуется учитывать, что самое высокое содержание глютена отмечается в пшенице и ржи (33 - 37%), умеренное - в ячмене и овсе (10%). Соответственно, в список запрещенных к включению в меню продуктов попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, ячмень и овес. В меню не включаются продукты промышленного изготовления, содержащие скрытый глютен, это - полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные

консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, овощные полуфабрикаты в панировке, а также блюда, приготовленные с использованием этих продуктов [18]. При составлении меню необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к снижению антиоксидантной защиты у детей, дефициту витаминов (В1, В2, В6, РР, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен) [21 - 22], в связи с чем, рекомендуется предусмотреть обязательность восполнения потребности организма в витаминах и микроэлементах за счет иных продуктов. Природными поставщиками антиоксидантов и витаминов являются свежие фрукты, овощи и зелень, которые рекомендуется включать в меню в обязательном порядке. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [21 - 22].

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с целиакией представлен в приложении 1.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией представлены в приложении 4 (табл. 2), технологические карты на блюда - в приложении 6.

Согласно требованиям ТР ТС 027/2012 "О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания", специализированная пищевая продукция "без глютена" может содержать глютен в количестве не более 20 мг/кг; в специализированной пищевой продукции "с низким содержанием глютена" содержание глютена составляет 20 - 100 мг/кг.

Возможной причиной нарушения диеты в образовательной (оздоровительной) организации может стать неосознанное нарушение технологии приготовления блюд в связи с заменой безглютеновых продуктов на глютеносодержащие продукты, при отсутствии должного внимания и настороженности со стороны персонала столовой [19 - 21]. В связи с чем рекомендуется проводить инструктаж работников столовой об особенностях организации питания детей с целиакией, а также включить эти вопросы в программу аттестации работников столовой по итогам гигиенического обучения, проводимого в ежегодном режиме.

Перечень продуктов промышленного производства, которые могут содержать "скрытый" глютен представлены в приложении 2.

2.3.3. Режим питания детей с целиакией не имеет, каких-либо особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

2.3.4. Во избежание попадания примесей глютена в пищу ребенка в образовательной (оздоровительной) организации рекомендуется выделить отдельное помещение для хранения продуктов и приготовления блюд, оборудованное технологическими столами, разделочным инвентарем и моечной ванной, кухонной и столовой посудой. Столовая посуда, должна отличаться от иной столовой посуды цветом или рисунком [18]. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома.

2.3.5. При отсутствии в организации возможности оборудования отдельного помещения на пищеблоке, питание детей с целиакией организуется из продуктов, блюд, а также посуды, принесенных ребенком из дома.

2.3.6. С целью обеспечения безопасных для ребенка с целиакией условий питания, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка целиакии; проинструктировать о мерах профилактики обострений.

2.4. Муковисцидоз (кистозный фиброз поджелудочной железы) - генетически детерминированное заболевание, характеризующееся поражением желез внешней секреции, кистозным перерождением поджелудочной железы, поражением кишечника и дыхательной системы вследствие закупорки выводящих протоков вязким секретом. При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение бронхолегочной и пищеварительной систем [22].

2.4.1. Распространенность муковисцидоза в России ниже, чем в европейских странах. Вместе с тем, статистика распространенности муковисцидоза среди детей и подростков свидетельствует о ежегодном росте заболеваемости [23, 24].

2.4.2. Муковисцидоз хорошо поддается лечению, которое может предотвратить, задержать или облегчить симптомы заболевания [25].

2.4.3. Основным принципом в организации питания детей и подростков больных муковисцидозом - увеличение энергетической ценности рациона питания за счет увеличения потребления белка в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой и доведения жировой компоненты питания до 40 - 50% от общей энергетической емкости рациона.

Для детей с муковисцидозом рекомендуется увеличивать энергетическую ценность суточного рациона питания в возрастной группе до трех лет на 200 ккал/сутки, 3 - 5 лет - на 400 ккал/сутки, 6 - 11 лет - на 600 ккал/сутки, старше 12 лет - на 800 ккал/сутки.

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом представлены в приложении 4 (табл. 3), технологических карт на блюда - в приложении 8.

2.4.4. В режиме питания детей с муковисцидозом рекомендуется ввести дополнительные приемы пищи, обеспечив общую формулу питания "3 + 3": 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных (второй завтрак, полдник, второй ужин).

В каждый основной прием пищи рекомендуется включать блюда, содержащие белки животного происхождения (мясо, субпродукты, рыба, яйца или молочные продукты - сыр, творог), жиры (растительное, сливочное масло, сметана, сливки), сложные углеводы (крупы, хлеб, овощи), в меньшей степени - простые углеводы (фрукты, сладости, варенье, мед).

Дополнительные приемы пищи рекомендуется представлять специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами [26 - 28].

2.4.5. Рекомендаций по особенностям технологии приготовления блюд для детей с муковисцидозом - нет.

С целью обеспечения оптимальных для ребенка с муковисцидозом условий питания,

администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка муковисцидоза.

2.5. К заболеваниям, требующим индивидуального подхода в питании, также относится фенилкетонурия - наследственное нарушение аминокислотного обмена, при котором блокируется работа фермента фенилаланин-гидроксилазы, в результате аминокислота фенилаланин оказывает токсическое действие.

2.5.1. Динамика общей заболеваемости фенилкетонурией среди детей и подростков характеризуется ежегодным приростом более чем на 5% [4 - 15].

2.5.2. Патогенетическим методом профилактики обострений фенилкетонурии является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин [29 - 31].

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с фенилкетонурией представлен в приложении 1.

При составлении меню необходим индивидуальный подход и совместная работа с родителями ребенка, т.к. дети имеют разные вкусовые предпочтения к низкобелковой продукции, а также разные физиологические реакции на отдельные продукты питания [32 - 36].

Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией представлены в приложении 4 (табл. 4), технологические карты на блюда - в приложении 7.

2.5.3. Режим питания детей с фенилкетонурией не имеет особенностей и соответствует основному режиму питания, принятому в организации (образовательной, оздоровительной).

2.5.4. Технология приготовления блюд предусматривает замену высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси.

2.5.5. С целью обеспечения безопасного и здорового питания детей с фенилкетонурией, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка фенилкетонурии.

2.6. Необходимость в индивидуализации питания требуется для детей с пищевой аллергией или патологическими (побочными) реакциями на пищу. Основные клинические симптомы пищевой аллергии характеризуются кожной сыпью, респираторными жалобами (одышкой, кашлем, удушьем), а также нарушением потоотделения, отеком слизистой оболочки носа, температурной неустойчивостью, изменениями нервной системы и др., возникающими при контакте с пищевым аллергеном.

2.6.1. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проявления пищевой аллергии встречаются в среднем у 2,5% населения. Симптомы пищевой аллергии в анамнезе отмечаются у 17,3% детей. Однако, распространенность доказанной пищевой аллергии в развитых странах среди детей раннего возраста составляет 6 - 8%, в подростковом возрасте - 2 - 4% и у взрослых - 2% [37 - 41]. Среди

детей, страдающих атопическим дерматитом, частота пищевой аллергии превышает 30%. По опубликованным данным Конгресса педиатров (2018 г.) - у каждого 12-го ребенка есть та или иная патология желудочно-кишечного тракта, а пищевая аллергия отмечаются в среднем у 16% подростков [42].

2.6.2. К продуктам, наиболее часто вызывающим аллергические реакции, относятся: коровье молоко, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты и рыба.

В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию и заменены на иные продукты, обеспечивающие физиологическую полноценность замен.

2.5.5. С целью обеспечения безопасного и здорового питания детей с пищевой аллергией, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы организации питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка пищевой аллергии.

### **3. Алгоритм организации индивидуального питания в организованном детском коллективе**

3.1. Для постановки ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе родителю ребенка (законному представителю) рекомендуется обратиться к руководителю образовательной (оздоровительной) организации с заявлением (обращением или иной принятой в организации формой) о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

3.2. На основании полученных документов, руководитель (образовательной, оздоровительной) организации, совместно с родителем (законным представителем) прорабатывает вопросы меню и режима питания ребенка; для детей с сахарным диабетом - контроля уровня сахара в крови и введения инсулина, особенности в организации питания, возможность использования в питании блюд и продуктов, принесенных из дома.

3.3. Руководителю (образовательной, оздоровительной) организации рекомендуется проинформировать классного руководителя (воспитателя, вожатых) и работников столовой о наличии в классе (группе, отряде) детей с заболеваниями - сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия; особенностях организации питания детей, мерах профилактики ухудшения здоровья и мерах первой помощи. О детях с сахарным диабетом рекомендуется дополнительно проинформировать учителя физической культуры (инструктора по физической культуре), проинструктировать его о симптомах гипогликемии, мерах первой помощи и профилактики.

Для детей с сахарным диабетом, целиакией, фенилкетонурией, муковисцидозом, разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии.

Для детей с пищевой аллергией к имеющемуся в организации цикличному меню разрабатывается приложение к нему с заменой продуктов и блюд, исключаящих наличие в меню пищевых аллергенов.

3.4. Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами и продуктами рекомендуется размещать на сайте

образовательной (оздоровительной) организации.

3.5. В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов и блюд, принесенных из дома рекомендуется определить порядок их хранения, упаковки и маркировки; создать условия для хранения продуктов (блюд) и их разогрева, условия для приема пищи; определить режим питания ребенка.

Приложение 1  
к МР 2.4.0162-19

**ПЕРЕЧЕНЬ  
ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ, КОТОРАЯ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ В ПИТАНИИ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

1. С сахарным диабетом:

- 1) жирные виды рыбы;
- 2) мясные и рыбные консервы;
- 3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;
- 4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;
- 5) яичные желтки;
- 6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;
- 7) жирные бульоны;
- 8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;
- 9) овощи соленые;
- 10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;
- 11) острые, жирные и соленые соусы;
- 12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

2. С целиакией:

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная, овсяная и ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия;
- 6) мясные и рыбные консервы;
- 7) йогурт;



- 8) кофейный и какао-напитки;
- 9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- 10) вафли, вафельная крошка;
- 11) повидло;
- 12) томатная паста;
- 13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен: продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

### 3. С фенилкетонурией:

- 1) мясо и мясные изделия;
- 2) рыба и рыбные продукты;
- 3) творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые;
- 4) мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная), хлеб белый и черный, хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;
- 5) крупы и хлопья: крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, толокно, хлопья овсяные;
- 6) все виды яиц;
- 7) все виды орехов;
- 8) подсластитель аспартам;
- 9) желатин;
- 10) молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;
- 11) соевые продукты.

### 4. С пищевой аллергией:

продукты с индивидуальной непереносимостью.

Приложение 2  
к МР 2.4.0162-19

## **ПРОДУКТЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ "СКРЫТЫЙ" ГЛЮТЕН**

Продукты, в составе которых глютен не декларирован колбасы, сосиски <\*>, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы <\*>, фарш, изготовленный на мясном производстве

мясные и рыбные консервы <\*>  
многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания <\*>  
томатные пасты, кетчупы <\*>, некоторые салатные заправки, горчица, майонез <\*>, соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй  
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами  
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления  
картофельные и кукурузные чипсы <\*\*\*>, замороженный картофель фри  
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты  
кофе быстрорастворимый, какао-смеси "быстрого приготовления"  
"крабовые палочки" (и другие имитации морепродуктов)  
карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, "чупа-чупс", восточные сладости, повидло промышленного производства  
пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471)

-----  
<\*> Исключая безглютеновые сорта.

<\*> Есть безглютеновые варианты.

<\*\*\*> Из-за содержания солода.

Приложение 3  
к МР 2.4.0162-19

### ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

**(1ХЕ = количество продукта, содержащее 10 г углеводов)**

Молоко и жидкие молочные продукты

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1 стакан Молоко      | 250 мл |
| 1 стакан Кефир       | 250 мл |
| 1 стакан Сливки      | 250 мл |
| - Йогурт натуральный | 200 г  |

Хлеб и хлебобулочные изделия <\*>

|             |                     |      |
|-------------|---------------------|------|
| 1 кусок     | Белый хлеб          | 20 г |
| 1 кусок     | Черный хлеб         | 25 г |
| -           | Сухари              | 15 г |
| -           | Крекеры             | 15 г |
| 1 ст. ложка | Панировочные сухари | 15 г |

-----  
<\*> Такие продукты как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники,

котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

#### Макаронные изделия

|  |                                       |      |
|--|---------------------------------------|------|
| 1 - 2 ст. ложки в зависимости от формы изделия | Вермишель, лапша, рожки, макароны <*> | 15 г |
|--|---------------------------------------|------|

<\*> Имеется в виду несваренные; в сваренном виде 1ХЕ содержится в 2 - 4 ст. ложках продукта (50 г) в зависимости от формы изделия.

#### Крупы, кукуруза, мука

|              |                                |       |
|--------------|--------------------------------|-------|
| 1 ст. ложка  | Гречневая <*>                  | 15 г  |
| 1/2 початка  | Кукуруза                       | 100 г |
| 3 ст. ложки  | Кукуруза консервированная      | 60 г  |
| 4 ст. ложки  | Кукурузные хлопья              | 15 г  |
| 10 ст. ложек | Попкорн ("воздушная" кукуруза) | 15 г  |
| 1 ст. ложка  | Манная <*>                     | 15 г  |
| 1 ст. ложка  | Мука (любая)                   | 15 г  |
| 1 ст. ложка  | Овсяная <*>                    | 15 г  |
| 2 ст. ложки  | Овсяные хлопья <*>             | 20 г  |
| 1 ст. ложка  | Перловая <*>                   | 15 г  |
| 1 ст. ложка  | Пшено <*>                      | 15 г  |
| 1 ст. ложка  | Рис <*>                        | 15 г  |

<\*> Имеется в виду 1 ст. ложка сырой крупы; в сваренном виде (каша) 1ХЕ содержится в 2 ст. ложках с горкой (50 г).

#### Картофель

|  |                         |      |
|--|-------------------------|------|
| 1 штука величиной с крупное куриное яйцо |                         | 75 г |
| 2 ст. ложки                              | Картофельное пюре       | 90 г |
| 2 ст. ложки                              | Жареный картофель       | 35 г |
| -  | Сухой картофель (чипсы) | 25 г |

#### Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)

|                           |          |       |
|---------------------------|----------|-------|
| 2 - 3 штуки               | Абрикосы | 110 г |
| 1 штука                   | Айва     | 140 г |
| 1 кусок (поперечный срез) | Ананас   | 140 г |
| 1 кусок                   | Арбуз    | 270 г |
| 1 штука, средний          | Апельсин | 150 г |
| 1/2 штуки, среднего       | Банан    | 70 г  |
| 7 ст. ложек               | Брусника | 140 г |

|                        |                      |        |
|------------------------|----------------------|--------|
| 12 штук, небольших     | Виноград             | 70 г   |
| 15 штук                | Вишня                | 90 г   |
| 1 штука, средний       | Гранат               | 170 г  |
| 1/2 штуки, крупный     | Грейпфрут            | 170 г  |
| 1 штука, маленькая     | Груша                | 90 г   |
| 1 кусок                | Дыня                 | 100 г  |
| 8 ст. ложек            | Ежевика              | 140 г  |
| 1 штука                | Инжир                | 80 г   |
| 1 штука, крупный       | Киви                 | 110 г  |
| 10 штук, средних       | Клубника (земляника) | 160 г  |
| 6 ст. ложек            | Крыжовник            | 120 г  |
| 8 ст. ложек            | Малина               | 160 г  |
| 1 штука, небольшое     | Манго                | 110 г  |
| 2 - 3 штуки, средних   | Мандарины            | 150 г  |
| 1 штука, средний       | Персик               | 120 г  |
| 3 - 4 штуки, небольших | Сливы                | 90 г   |
| 7 ст. ложек            | Смородина            | 120 г  |
| 1/2 штуки, средних     | Хурма                | 70 г   |
| 7 ст. ложек            | Черника              | 90 г   |
| 1 штука, маленькое     | Яблоко               | 90 г   |
| 1/2 стакана            | Фруктовый сок        | 100 мл |
| -                      | Сухофрукты           | 20 г   |

#### Овощи, бобовые, орехи

|                      |         |               |
|----------------------|---------|---------------|
| 3 штуки, средних     | Морковь | 200 г         |
| 1 штука, средняя     | Свекла  | 150 г         |
| 1 ст. ложка, сухие   | Бобы    | 20 г          |
| 7 ст. ложек, свежий  | Горох   | 100 г         |
| 3 ст. ложки, вареная | Фасоль  | 50 г          |
|                      | Орехи   | 60 - 90 г <*> |

-----

<\*> В зависимости от вида.

#### Другие продукты

|             |                             |        |
|-------------|-----------------------------|--------|
| 2 ч. ложки  | Сахар-песок                 | 10 г   |
| 2 куска     | Сахар кусковой              | 10 г   |
| 1/2 стакана | Газированная вода на сахаре | 100 мл |
| 1 стакан    | Квас                        | 250 мл |
|             | Мороженое                   | 65 г   |
|             | Шоколад                     | 20 г   |
|             | Мед                         | 12 г   |

Таблица 1

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**

**(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| N  | Наименование<br>пищевого продукта<br>или группы пищевых<br>продуктов | Завтрак |     |     | Второй<br>завтрак |     |     | Обед |      |      | Полдник |     |     | Ужин |      |      | Вс<br>в<br>сут |
|----|--|---------|-----|-----|-------------------|-----|-----|------|------|------|---------|-----|-----|------|------|------|----------------|
|    |  | З       | В   | П   | З                 | В   | П   | З    | В    | П    | З       | В   | П   | З    | В    | П    |                |
|    |  | 3       | 7   | 12  | 3                 | 7   | 12  | 3    | 7    | 12   | 3       | 7   | 12  | 3    | 7    | 12   | 3              |
|    |  | 6       | 11  | 18  | 6                 | 11  | 18  | 6    | 11   | 18   | 6       | 11  | 18  | 6    | 11   | 18   | 6              |
|    |  |         |     | 18  |                   |     |     |      |      |      |         |     |     |      |      |      |                |
| 1  | Хлеб ржаной  | 30      | 50  | 70  | 0                 | 0   | 0   | 25   | 50   | 60   | 0       | 0   | 0   | 15   | 50   | 70   | 0              |
| 2  | Хлеб пшеничный   | 15      | 30  | 40  | 0                 | 0   | 0   | 20   | 30   | 50   | 0       | 0   | 0   | 10   | 20   | 30   | 0              |
| 3  | Мука пшеничная   | 3       | 3   | 4   | 0                 | 0   | 0   | 3    | 3    | 4    | 6       | 6   | 6   | 3    | 3    | 6    | 0              |
| 4  | Крупы, бобовые   | 13      | 15  | 17  | 0                 | 0   | 0   | 14   | 15   | 16   | 0       | 0   | 0   | 13   | 15   | 17   | 0              |
| 5  | Макаронные изделия   | 4       | 5   | 7   | 0                 | 0   | 0   | 4    | 5    | 7    | 0       | 0   | 0   | 4    | 5    | 6    | 0              |
| 6  | Картофель  | 19      | 22  | 22  | 0                 | 0   | 0   | 80   | 100  | 100  | 9       | 12  | 12  | 32   | 53   | 53   | 0              |
| 7  | Овощи  | 48      | 54  | 60  | 0                 | 0   | 0   | 116  | 132  | 148  | 8       | 10  | 12  | 108  | 124  | 140  | 0              |
| 8  | Фрукты свежие  | 15      | 20  | 20  | 20                | 30  | 30  | 25   | 30   | 30   | 20      | 20  | 20  | 0    | 0    | 0    | 0              |
| 9  | Орехи, сухофрукты<br>(чернослив, курага,<br>яблоко, груша)           | 20      | 30  | 35  | 0                 | 0   | 0   | 20   | 30   | 35   | 0       | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0              |
| 10 | Соки плодоовощные,<br>напитки<br>витаминизированные<br>(без сахара)  | 0       | 0   | 0   | 75                | 100 | 100 | 0    | 0    | 0    | 75      | 100 | 100 | 0    | 0    | 0    | 0              |
| 11 | Мясо жилованное  | 0       | 0   | 0   | 0                 | 0   | 0   | 28   | 37,5 | 42,5 | 0       | 0   | 0   | 27   | 37,5 | 42,5 | 0              |
| 12 | Птица (цыплята-<br>бройлеры<br>потрошенные - 1 кат)                  | 0       | 0   | 0   | 0                 | 0   | 0   | 15   | 20   | 30   | 0       | 0   | 0   | 15   | 20   | 30   | 0              |
| 13 | Рыба (филе)  | 0       | 0   | 0   | 0                 | 0   | 0   | 15   | 24   | 31   | 3       | 5   | 7   | 19   | 29   | 31   | 0              |
| 15 | Молоко   | 30      | 30  | 30  | 0                 | 0   | 0   | 15   | 15   | 15   | 40      | 40  | 40  | 15   | 15   | 15   | 20             |
| 16 | Кисломолочные<br>продукты  | 50      | 50  | 50  | 0                 | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 70      | 70  | 100 | 0    | 0    | 0    | 30             |
| 17 | Творог   | 20      | 20  | 25  | 0                 | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 10      | 10  | 10  | 10   | 20   | 25   | 0              |
| 18 | Сыр  | 3       | 3   | 4   | 0                 | 0   | 0   | 2    | 2    | 3    | 0       | 0   | 0   | 0    | 1    | 1    | 0              |
| 19 | Сметана  | 1       | 2   | 2   | 0                 | 0   | 0   | 4    | 5    | 5    | 2       | 2   | 2   | 1    | 1    | 1    | 0              |
| 20 | Масло растительное   | 1       | 1   | 1   | 0                 | 0   | 0   | 5    | 7    | 9    | 2       | 2   | 2   | 3    | 5    | 6    | 0              |
| 21 | Яйцо   | 10      | 20  | 20  | 0                 | 0   | 0   | 2    | 4    | 4    | 6       | 8   | 8   | 6    | 8    | 8    | 0              |
| 22 | Заменитель сахара<br>(сорбит, ксилит,<br>стевия)                     | 11      | 15  | 15  | 0                 | 0   | 0   | 4    | 5    | 5    | 11      | 15  | 15  | 4    | 5    | 5    | 0              |
| 23 | Чай  | 0,1     | 0,1 | 0,1 | 0                 | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0       | 0   | 0   | 0,3  | 0,3  | 0,3  | 0              |

|   |     |     |   |   |   |   |   |   |   |     |     |   |   |   |   |   |
|---|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|---|---|---|---|---|
| 24 Дрожжи<br>хлебопекарные                    | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 Соль пищевая<br>поваренная<br>йодированная | 1   | 1   | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |

Таблица 2

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

**(нетто в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| N  | Наименование<br>пищевого<br>продукта или<br>группы<br>пищевых<br>продуктов | Завтрак  |           |            | Второй<br>завтрак |           |            | Обед     |           |            | Полдник  |           |            | Ужин     |           |            | Вторс<br>ужин |           |  |
|----|--|----------|-----------|------------|-------------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|----------|-----------|------------|---------------|-----------|--|
|    |  | 3 -<br>6 | 7 -<br>11 | 12 -<br>18 | 3 -<br>6          | 7 -<br>11 | 12 -<br>18 | 3 -<br>6 | 7 -<br>11 | 12 -<br>18 | 3 -<br>6 | 7 -<br>11 | 12 -<br>18 | 3 -<br>6 | 7 -<br>11 | 12 -<br>18 | 3 -<br>6      | 7 -<br>11 |  |
| 1  | Хлеб<br>безглютеновый<br><*>   | 50       | 70        | 90         | 0                 | 0         | 0          | 50       | 60        | 70         | 0        | 0         | 0          | 50       | 70        | 90         | 0             | 0         |  |
| 2  | Мука<br>картофельная<br>(рисовая)  | 1        | 1         | 1          | 0                 | 0         | 0          | 1        | 1         | 1          | 1        | 2         | 2          | 1        | 1         | 1          | 0             | 0         |  |
| 3  | Крупы (рис,<br>греча, пшено)   | 15       | 17        | 18         | 0                 | 0         | 0          | 15       | 16        | 19         | 0        | 0         | 0          | 15       | 17        | 18         | 0             | 0         |  |
| 4  | Картофель  | 20       | 25        | 25         | 0                 | 0         | 0          | 80       | 100       | 100        | 10       | 12        | 12         | 40       | 53        | 53         | 0             | 0         |  |
| 5  | Овощи, зелень  | 48       | 60        | 63         | 0                 | 0         | 0          | 116      | 136       | 138        | 8        | 16        | 19         | 108      | 128       | 130        | 0             | 0         |  |
| 6  | Фрукты<br>свежие   | 30       | 30        | 42,5       | 100               | 100       | 120        | 0        | 0         | 0          | 40       | 40        | 55         | 30       | 30        | 42,5       | 0             | 0         |  |
| 7  | Соки<br>фруктовые  | 0        | 0         | 0          | 110               | 115       | 115        | 0        | 0         | 0          | 110      | 115       | 115        | 0        | 0         | 0          | 0             | 0         |  |
| 8  | Сухофрукты   | 5        | 7,5       | 7,5        | 0                 | 0         | 0          | 5        | 7,5       | 7,5        | 0        | 0         | 0          | 0        | 0         | 0          | 0             | 0         |  |
| 9  | Безглютеновая<br>выпечка и<br>кондитерские<br>изделия <*>                  | 3        | 6         | 6          | 0                 | 0         | 0          | 0        | 0         | 0          | 4        | 8         | 8          | 3        | 6         | 6          | 0             | 0         |  |
| 10 | Сахар  | 15       | 18        | 18         | 0                 | 0         | 0          | 5        | 7         | 7          | 15       | 18        | 18         | 5        | 7         | 7          | 0             | 0         |  |
| 11 | Мясо 1<br>категории  | 20       | 30        | 35         | 0                 | 0         | 0          | 50       | 55        | 57,5       | 0        | 0         | 0          | 50       | 55        | 57,5       | 0             | 0         |  |
| 12 | Птица  | 0        | 0         | 0          | 0                 | 0         | 0          | 15       | 20        | 22,5       | 0        | 0         | 0          | 15       | 20        | 22,5       | 0             | 0         |  |
| 13 | Рыба (филе)<br><*>   | 0        | 0         | 0          | 0                 | 0         | 0          | 23       | 23        | 25         | 0        | 0         | 0          | 27       | 27        | 35         | 0             | 0         |  |
| 15 | Молоко, кефир<br><*>   | 80       | 100       | 120        | 0                 | 0         | 0          | 15       | 20        | 30         | 110      | 130       | 140        | 15       | 20        | 30         | 230           | 2         |  |
| 16 | Творог детский<br>безглютеновый  | 20       | 20        | 20         | 0                 | 0         | 0          | 0        | 0         | 0          | 10       | 10        | 10         | 20       | 20        | 20         | 0             | 0         |  |
| 17 | Сметана  | 2        | 3         | 4          | 0                 | 0         | 0          | 5        | 4         | 5          | 2        | 3         | 3          | 1        | 2         | 3          | 0             | 0         |  |

|   |     |     |     |   |   |   |   |     |     |   |   |   |     |     |     |   |   |
|---|-----|-----|-----|---|---|---|---|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|---|---|
| 18 Масло сливочное                      | 6   | 10  | 12  | 0 | 0 | 0 | 4 | 5   | 6   | 4 | 5 | 5 | 6   | 10  | 12  | 0 | 0 |
| 19 Масло растительное                   | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 | 0 | 5 | 5   | 7   | 1 | 1 | 2 | 3   | 3   | 5   | 0 | 0 |
| 20 Яйцо <***>                           | 20  | 20  | 20  | 0 | 0 | 0 | 4 | 4   | 4   | 8 | 8 | 8 | 8   | 8   | 8   | 0 | 0 |
| 21 Сыр безглютеновый                    | 2   | 5   | 5   | 0 | 0 | 0 | 2 | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 1   | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 |
| 22 Чай                                  | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0   | 0   | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 |
| 23 Соль пищевая поваренная йодированная | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 | 0 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1 | 1 | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 |

Примечание:

<\*> Рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий, безглютеновые зерновые продукты, готовые к употреблению ("сухие завтраки").

<\*> Для приготовления безглютенового хлеба рекомендуется использовать смеси сухие низкобелковые безглютеновые для выпечки хлеба.

<\*\*\*> При пищевой аллергии используются в соответствии с индивидуальной переносимостью.

Таблица 3

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ

(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов      | Завтрак |        | Второй завтрак |       |        | Обед    |       |        | Полдник |       |        | Ужин    |       |        |         |
|---|--|---------|--------|----------------|-------|--------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|---------|-------|--------|---------|
|   |  | 3 - 6   | 7 - 11 | 12 - 18        | 3 - 6 | 7 - 11 | 12 - 18 | 3 - 6 | 7 - 11 | 12 - 18 | 3 - 6 | 7 - 11 | 12 - 18 | 3 - 6 | 7 - 11 | 12 - 18 |
| 1 | Хлеб низкобелковый   | 45      | 80     | 110            | 0     | 0      | 0       | 50    | 80     | 110     | 0     | 0      | 0       | 35    | 70     | 100     |
| 2 | Мука низкобелковая   | 3       | 3      | 4              | 0     | 0      | 0       | 2     | 3      | 4       | 5     | 6      | 6       | 2     | 3      | 6       |
| 3 | Молоко и молочные продукты низкобелковые                         | 50      | 30     | 30             | 0     | 0      | 0       | 10    | 15     | 15      | 80    | 40     | 40      | 50    | 15     | 15      |
| 4 | Крупы низкобелковые  | 14      | 15     | 17             | 0     | 0      | 0       | 15    | 15     | 16      | 0     | 0      | 0       | 14    | 15     | 17      |
| 5 | Макаронные изделия безбелковые                                   | 10      | 20     | 30             | 0     | 0      | 0       | 10    | 20     | 30      | 0     | 0      | 0       | 10    | 20     | 30      |
| 6 | Картофель  | 15      | 18     | 20             | 0     | 0      | 0       | 40    | 60     | 70      | 6     | 8      | 10      | 19    | 34     | 50      |
| 7 | Овощи  | 48      | 65     | 75             | 0     | 0      | 0       | 116   | 135    | 145     | 8     | 20     | 35      | 108   | 130    | 140     |
| 8 | Фрукты свежие  | 40      | 50     | 60             | 100   | 110    | 120     | 0     | 0      | 0       | 50    | 60     | 70      | 30    | 40     | 50      |
| 9 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 0       | 0      | 0              | 100   | 100    | 100     | 0     | 0      | 0       | 100   | 100    | 100     | 0     | 0      | 0       |

|  |     |      |      |   |   |   |    |    |    |    |    |    |     |      |     |
|--|-----|------|------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-----|------|-----|
| 10 Масло сливочное                                     | 9   | 12   | 13,5 | 0 | 0 | 0 | 4  | 6  | 7  | 3  | 5  | 6  | 9   | 12   | 13, |
| 11 Масло растительное                                  | 1   | 2    | 2    | 0 | 0 | 0 | 7  | 8  | 8  | 2  | 4  | 4  | 5   | 6    | 6   |
| 12 Кондитерские изделия специализированные безбелковые | 15  | 22,5 | 30   | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 40 | 0  | 0  | 0  | 15  | 22,5 | 30  |
| 13 Сахар   | 12  | 15   | 15   | 0 | 0 | 0 | 6  | 5  | 5  | 12 | 15 | 15 | 5   | 5    | 5   |
| 15 Чай   | 0,1 | 0,1  | 0,1  | 0 | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0,3 | 0,3  | 0,3 |
| 16 Какао-порошок низкобелковый                         | 0,5 | 1,2  | 1,2  | 0 | 0 | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0   | 0    | 0   |
| 17 Соль пищевая поваренная йодированная                | 1   | 1    | 1    | 0 | 0 | 0 | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 1   |

Таблица 4

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МУКОВИСЦИДОЗОМ

(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

| N  | Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов      | Завтрак |      |       | Второй завтрак |      |       | Обед |      |       | Полдник |      |       | Ужин |      |       | Вт<br>уж |
|----|--|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|----------|
|    |  | 3-6     | 7-11 | 12-18 | 3-6            | 7-11 | 12-18 | 3-6  | 7-11 | 12-18 | 3-6     | 7-11 | 12-18 | 3-6  | 7-11 | 12-18 |          |
| 1  | Хлеб ржаной  | 30      | 50   | 70    | 0              | 0    | 0     | 25   | 50   | 60    | 0       | 0    | 0     | 15   | 50   | 70    | 0        |
| 2  | Хлеб пшеничный   | 15      | 30   | 40    | 0              | 0    | 0     | 20   | 30   | 50    | 0       | 0    | 0     | 10   | 20   | 30    | 0        |
| 3  | Мука пшеничная   | 3       | 3    | 4     | 0              | 0    | 0     | 3    | 3    | 4     | 6       | 6    | 6     | 3    | 3    | 6     | 0        |
| 4  | Крупы, бобовые   | 15      | 17   | 21    | 0              | 0    | 0     | 15   | 16   | 25    | 0       | 0    | 0     | 15   | 17   | 19    | 0        |
| 5  | Макаронные изделия   | 4       | 5    | 7     | 0              | 0    | 0     | 4    | 5    | 7     | 0       | 0    | 0     | 4    | 5    | 6     | 0        |
| 6  | Картофель  | 25      | 30   | 35    | 0              | 0    | 0     | 80   | 120  | 150   | 15      | 20   | 25    | 40   | 55   | 60    | 0        |
| 7  | Овощи  | 44      | 48   | 54    | 0              | 0    | 0     | 110  | 116  | 132   | 8       | 8    | 10    | 98   | 108  | 124   | 0        |
| 8  | Фрукты свежие  | 25      | 40   | 70    | 90             | 110  | 120   | 0    | 0    | 0     | 40      | 60   | 70    | 25   | 40   | 70    | 0        |
| 9  | Сухофрукты   | 7,5     | 10   | 20    | 0              | 0    | 0     | 7,5  | 10   | 20    | 0       | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0        |
| 10 | Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 0       | 0    | 0     | 50             | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 50      | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 0        |
| 11 | Мясо жилованное  | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 35   | 39   | 41    | 0       | 0    | 0     | 35   | 39   | 41    | 0        |
| 12 | Птица (цыплята-бройлеры потрошенные - 1 кат)                     | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 17,5 | 25   | 30    | 0       | 0    | 0     | 17,5 | 25   | 30    | 0        |
| 13 | Рыба (филе) <*>  | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 21   | 24   | 32    | 10      | 10   | 13    | 21   | 24   | 32    | 0        |
| 15 | Молоко   | 30      | 30   | 30    | 0              | 0    | 0     | 15   | 15   | 15    | 40      | 40   | 40    | 15   | 15   | 15    | 20       |
| 16 | Кисломолочные продукты   | 50      | 50   | 50    | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 70      | 70   | 100   | 0    | 0    | 0     | 30       |
| 17 | Творог   | 22      | 27   | 33    | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 12      | 11   | 14    | 22   | 27   | 33    | 0        |





|    |     |      |      |      |   |       |      |      |     |    |       |     |
|----|-----|------|------|------|---|-------|------|------|-----|----|-------|-----|
| 50 | 0,5 | 0,16 | 1,83 | 12   | - | 12,7  | 0,16 | 0,16 | 7   | 10 | 13,1  | 0,5 |
| 60 | 0,6 | 0,2  | 0,2  | 14,4 | - | 15,15 | 0,2  | 0,2  | 8,4 | 12 | 15,75 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурцы свежие

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 50  | 60         | 70              |
| Выход готовой продукции                              | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции. Подавать к мясным или рыбным блюдам.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |     |    |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|-----|----|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Mg  | Р  | Fe   |
| 50       | 0,35                | 0,05 | 0,95 | 6                             | 0,02                               | 3,5 | - | - | 8,5  | 7   | 15 | 0,25 |
| 60       | 0,42                | 0,06 | 1,14 | 7                             | 0,02                               | 4,2 | - | - | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3  |
| 70       | 0,49                | 0,07 | 1,33 | 8                             | 0,02                               | 4,9 | - | - | 11,9 | 9,8 | 21 | 0,35 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.5a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих огурцов с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 43  | 52         | 61              |
| Соль поваренная йодированная                         | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Масло растительное рафинированное                    | 7   | 8          | 10              |
| Выход готовой продукции                              | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки и верхушки, нарезать кружочками. При подаче посолить и полить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |        |      |        |      |  |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|--------|------|--------|------|--|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са     | Мg   | Р      | Fe   |  |
| 50       | 0,25                | 4,7  | 0,61 | 46                            | 0,15                               | 47,5 | - | - | 109,25 | 66,5 | 200,1  | 2,85 |  |
| 60       | 0,36                | 8,05 | 1    | 75                            | 0,17                               | 57   | - | - | 131,1  | 79,8 | 240,12 | 3,42 |  |
| 70       | 0,43                | 9,72 | 1,09 | 93                            | 0,2                                | 66,5 | - | - | 152,95 | 93,1 | 280,14 | 3,99 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.6a**

Наименование блюда: Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 40  | 48         | 56              |
| Яблоко свежее                     | 7   | 8          | 9               |
| Чернослив                         | 7   | 8          | 9               |
| Масло растительное рафинированное | 3,3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg    | Р     | Fe   |  |
| 50       | 0,8                 | 3,4 | 8,2  | 66                            | 0,1                                | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1  |  |
| 60       | 0,9                 | 4,1 | 9,8  | 79                            | 0,1                                | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6  |  |
| 70       | 1,1                 | 4,8 | 11,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.7**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 47  | 57         | 66              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe  |
| 50       | 0,71                | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,10                               | 47,5 | 0 | 0 | 180,8 | 104,5 | 204,9 | 6,7 |
| 60       | 0,86                | 5,1 | 5   | 69                            | 0,11                               | 57   | 0 | 0 | 216,9 | 125,4 | 245,8 | 8   |
| 70       | 0,99                | 5,1 | 5,8 | 73                            | 0,13                               | 66,5 | 0 | 0 | 253,1 | 146,3 | 286,8 | 9,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 5   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe   |
| 55       | 0,7                 | 4,6 | 4,6 | 62                            | 0,1                                | 46,5 | 0 | 0 | 145,2 | 85,4  | 158,9 | 7,6  |
| 65       | 0,8                 | 5,4 | 5,5 | 73                            | 0,1                                | 55,8 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 190,6 | 9,1  |
| 80       | 0,9                 | 5,1 | 6,4 | 75                            | 0,2                                | 65,1 | 0 | 0 | 203,3 | 119,6 | 222,4 | 10,6 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8a

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 6   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 55  | 65         | 80              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe   |
| 55       | 0,6                 | 5,6  | 4,6 | 71                            | 0,1                                | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9  | 174,7 | 8,4  |
| 65       | 0,8                 | 7,4  | 5,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9  |
| 80       | 0,9                 | 10,1 | 6,4 | 120                           | 0,2                                | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9a

Наименование блюда: Икра свекольная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 38  | 46         | 54              |
| Лук репчатый                      | 9   | 11         | 12              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 45  | 55         | 60              |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg    | Р     | Fe   |
| 45       | 0,7                 | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,1                                | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0  |
| 55       | 0,8                 | 5,1 | 5,0 | 69                            | 0,2                                | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7  |
| 60       | 1,0                 | 5,1 | 5,7 | 73                            | 0,2                                | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая       | 62  | 75         | 88              |
| Морковь свежая                    | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное рафинированное | 8   | 8          | 9               |
| Выход готовой продукции           | 55  | 65         | 75              |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |       |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|-------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С     | А | Е | Са    | Мg    | Р     | Fe  |
| 55       | 1,2                 | 7,6 | 3,5 | 87                            | 0,2                                | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4  | 151,9 | 2,8 |
| 65       | 1,5                 | 8,4 | 4,1 | 97                            | 0,2                                | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5  | 179,5 | 3,3 |
| 75       | 1,7                 | 9,1 | 4,8 | 108                           | 0,2                                | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.12

Наименование блюда: Винегрет овощной с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |
|----------|---|
|          |   |

|                                   | 3 - 6 лет | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|-----------------------------------|-----------|------------|-----------------|
| Картофель свежий                  | 11        | 13         | 15              |
| Свекла свежая                     | 12        | 14         | 16              |
| Морковь свежая                    | 8         | 10         | 11              |
| Горошек зеленый консервированный  | 7         | 8          | 9               |
| Лук зеленый                       | 3         | 4          | 5               |
| Огурцы маринованные               | 5         | 6          | 7               |
| Яблоко свежее                     | 4         | 5          | 6               |
| Масло растительное рафинированное | 3         | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50        | 60         | 70              |

Технология приготовления: отварные картофель, морковь, свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Очищенные огурцы маринованные, подготовленный зеленый лук, яблоки, очищенные от семенных гнезд, мелко нарезать. Овощи соединить, при подаче заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe  |
| 50       | 0,8                 | 3,3 | 4,4 | 51                            | 0,3                                | 66,3 | 0 | 0 | 167,8 | 106,8 | 200,9 | 4,4 |
| 60       | 1,0                 | 4,7 | 5,3 | 70                            | 0,3                                | 79,5 | 0 | 0 | 201,3 | 128,1 | 241,1 | 5,3 |
| 70       | 1,0                 | 5,0 | 6,2 | 81                            | 0,4                                | 92,8 | 0 | 0 | 234,9 | 149,5 | 281,2 | 6,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.16

Наименование блюда: Горошек зеленый консервированный с растительным маслом.

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Горошек зеленый консервированный  | 46  | 55         | 64              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 6               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: банки с горошком промыть, протереть. Зеленый горошек довести до кипения, откинуть на дуршлаг. При подаче заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |    |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|----|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С  | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe  |
| 50       | 1,4                 | 4,1 | 3,0 | 38                            | 0,5                                | 55 | 0 | 0 | 107,2 | 104   | 299,8 | 3,4 |
| 60       | 1,7                 | 5,1 | 3,6 | 47                            | 0,6                                | 66 | 0 | 0 | 128,7 | 124,8 | 359,7 | 4,1 |
| 70       | 2,0                 | 6,1 | 4,2 | 57                            | 0,7                                | 77 | 0 | 0 | 150,2 | 145,6 | 419,6 | 4,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.20

Наименование блюда: икра из кабачков.

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Кабачки                      | 37  | 44         | 52              |
| Лук репчатый                 | 4   | 5          | 6               |
| Морковь свежая               | 7,5   | 9          | 10              |
| Масло растительное           | 1,9   | 2,2        | 2,6             |
| Соль поваренная йодированная | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Помидор свежий               | 4   | 5          | 6               |
| Вода питьевая                | 8   | 9          | 10              |
| Выход готовой продукции      | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: кабачки очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать (или натереть на терке) и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый и помидоры пассировать в растительном масле. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, вымешать и тушить на слабом огне в течение 3 - 5 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg   | Р     | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 2,0 | 2,7 | 33                            | 0,1                                | 27,6 | 0 | 0 | 90,8  | 66,0 | 114,0 | 3,0 |
| 60       | 0,5                 | 2,4 | 3,3 | 40                            | 0,1                                | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 70       | 0,6                 | 2,8 | 3,8 | 47                            | 0,2                                | 38,6 | 0 | 0 | 127,1 | 92,3 | 159,5 | 4,3 |

### Блюда из яиц

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.1

Наименование блюда: Яйцо вареное



Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное            | 40  | 40         | 40              |
| Выход готовой продукции | 1 шт.   | 1 шт.      | 1 шт.           |

Технология приготовления: Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40 - 50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8 - 10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При подаче очищают от скорлупы и нарезают на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |     | Минеральные вещества, мг |    |     |      |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|---|-----|--------------------------|----|-----|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С | А   | Е                        | Ca | Mg  | P    | Fe  |
| 40       | 5,1                 | 4,6 | 0,3 | 63                            | 0,03         | 0 | 105 | 0,24                     | 22 | 4,8 | 77,2 | 1,0 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.2

Наименование блюда: Омлет натуральный запеченный

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное   | 38  | 46         | 53              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                 | 17  | 20         | 23              |
| Соль поваренная йодированная                           | 0,1   | 0,1        | 0,2             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                  | 1,4   | 1,9        | 2,3             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 1   | 1          | 1               |
| Масса полуфабриката                                    | 56  | 67         | 78              |
| Выход готовой продукции                                | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном. Противень хорошо разогревают и выливают на него омлетную массу слоем 2,5 - 3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8 - 10 минут при температуре 180 - 200 °С. При подаче нарезают на порционные куски.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |     |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|-----|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А   | Е   | Са                       | Мg  | Р     | Fe  |
| 50       | 5,3                 | 5,9 | 1,1 | 79                            | 0,03         | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 42                       | 7   | 89    | 1,0 |
| 60       | 6,4                 | 7,3 | 1,3 | 96                            | 0,04         | 0,3 | 1,2 | 0,1 | 50                       | 8,4 | 106,9 | 1,2 |
| 70       | 7,4                 | 8,5 | 1,5 | 112                           | 0,05         | 0,4 | 1,3 | 0,1 | 58                       | 9,6 | 123,2 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.3

Наименование блюда: Омлет с сыром запеченный

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное                           | 40  | 48         | 56              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 15  | 18         | 21              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,1   | 0,1        | 0,1             |
| Сыр                                    | 6   | 8          | 9               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 2   | 3          | 3               |
| Масса полуфабриката                    | 56  | 67         | 78              |
| Выход готовой продукции                | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Обработанные яйца разбить по 4 - 5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую емкость, добавить молоко, растопленное сливочное масло, соль. Яично-молочную смесь тщательно взбить, вылить в смазанную маслом форму слоем 2,5 - 3 см, сверху посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу при температуре 180 - 200 С в течение 8 - 10 минут. При подаче нарезать на порции.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |      | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А   | Е    | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 50       | 5,0                 | 6,0  | 0,7 | 79                            | 0,03         | 0,3 | 0,8 | 0,02 | 84,2                     | 8    | 100,1 | 0,9 |
| 60       | 8,6                 | 9,9  | 1,2 | 130                           | 0,04         | 0,6 | 1,2 | 0,03 | 132,3                    | 12,3 | 152,5 | 1,3 |
| 70       | 10                  | 11,6 | 1,4 | 151                           | 0,05         | 0,6 | 1,4 | 0,03 | 151                      | 14,2 | 176   | 1,5 |

### Блюда из круп и макаронных изделий

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.1

Наименование блюда: Каша пшенная молочная жидкая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от

11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа пшеничная                        | 29  | 38         | 38              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70  | 96         | 96              |
| Вода питьевая                          | 50  | 64         | 64              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,5   | 0,7        | 0,7             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции                | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: пшеничную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 150      | 5,3                 | 5,4 | 25,6 | 173                           | 0,2          | 1,3 | 0,2 | 0,7 | 94,5                     | 34,0 | 131,7 | 1,6 |
| 200      | 7,1                 | 7,2 | 27,8 | 220                           | 0,2          | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 129,1                    | 45,1 | 176,4 | 2,1 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.4

Наименование блюда: Каша гречневая молочная жидкая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая                        | 29  | 38         | 38              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70  | 96         | 96              |
| Вода питьевая                          | 50  | 64         | 64              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,5   | 0,7        | 0,7             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции                | 144   | 192        | 192             |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной

водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 150      | 5,7                 | 5,4 | 22,8 | 162                           | 0,2          | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3                     | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 200      | 7,6                 | 7,2 | 30,3 | 216                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8                    | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.5a

Наименование блюда: Каша гречневая рассыпчатая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая                       | 56  | 68         | 79              |
| Вода питьевая                         | 84  | 102        | 166             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 1          | 1               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4   | 10         | 10              |
| Выход готовой продукции               | 120   | 150        | 175             |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 120      | 4,3                 | 2,6 | 20,5 | 118                           | 0,2          | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3                     | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 150      | 5,4                 | 3,3 | 25,7 | 148                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8                    | 90,3 | 201,9 | 2,7 |
| 175      | 6,3                 | 3,9 | 29,9 | 173                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8                    | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8

Наименование блюда: Макароны изделия отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и

профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с                | 34  | 45         | 52              |
| Вода питьевая                         | 206   | 268        | 309             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,3   | 0,4        | 0,5             |
| Масса отварных макаронных изделий     | 97  | 126        | 145             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции               | 97/3  | 126/4      | 145/5           |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20 - 30 минут, лапшу - 20 - 25 минут, вермишель - 10 - 12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С | А | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |
| 97       | 3,7                 | 2,7 | 23,6 | 136                           | 0,1                                | 0 | 0 | 0 | 40,0 | 10,6 | 48,1 | 0,4 |
| 126      | 4,8                 | 3,5 | 30,6 | 176                           | 0,1                                | 0 | 0 | 0 | 52,7 | 14,0 | 63,6 | 0,6 |
| 145      | 5,6                 | 4,1 | 35,3 | 203                           | 0,1                                | 0 | 0 | 0 | 61,1 | 16,2 | 73,6 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8a

Наименование блюда: Макароны отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с                | 48  | 55         | 65              |
| Вода питьевая                         | 288   | 330        | 390             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,3   | 0,4        | 0,5             |
| Масса отварных макаронных изделий     | 137   | 156        | 185             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции               | 140   | 160        | 190             |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную

воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20 - 30 минут, лапшу - 20 - 25 минут, вермишель - 10 - 12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |      |   |      |       | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|------|---|------|-------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С | А    | Е | Са   | Мg    | Р                        | Fe  |  |
| 140      | 5,24                | 2,9 | 33,4 | 183                           | 0,1          | 0 | 0,02 | 0 | 55,7 | 14,96 | 67,52                    | 0,6 |  |
| 160      | 5,92                | 4,4 | 37,6 | 217                           | 0,1          | 0 | 0,03 | 0 | 64,2 | 17,16 | 77,71                    | 0,7 |  |
| 190      | 6,98                | 4,2 | 44,5 | 247                           | 0,11         | 0 | 0,03 | 0 | 75,9 | 20,28 | 91,69                    | 0,8 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.86

Наименование блюда: Макароны отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с                | 69  | 79         | 86              |
| Вода питьевая                         | 414   | 474        | 516             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5   | 0,6        | 0,7             |
| Масса отварных макаронных изделий     | 196   | 225        | 245             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 6   | 6          | 7               |
| Выход готовой продукции               | 200   | 230        | 250             |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20 - 30 минут, лапшу - 20 - 25 минут, вермишель - 10 - 12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |      |   |       |      | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|------|---|-------|------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С | А    | Е | Са    | Мg   | Р                        | Fe  |  |
| 200      | 7,6                 | 5,3 | 48,7 | 273                           | 0,12         | 0 | 0,04 | 0 | 80,5  | 21,5 | 97,4                     | 0,9 |  |
| 230      | 8,7                 | 5,4 | 55,8 | 307                           | 0,13         | 0 | 0,04 | 0 | 92,2  | 24,7 | 111,4                    | 1,0 |  |
| 250      | 9,8                 | 6,2 | 60,7 | 337                           | 0,15         | 0 | 0,04 | 0 | 100,6 | 26,8 | 121,4                    | 1,0 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.9

Наименование блюда: Вермишель отварная с тертым сыром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                  | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---|---|------------|-----------------|
|   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с (вермишель)        | 24  | 30         | 36              |
| Вода питьевая                             | 140   | 180        | 215             |
| Соль поваренная йодированная              | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Сыр голландский х/о-85                    | 11  | 15         | 15,6            |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. <*> | 2   | 3          | 4               |
| Выход готовой продукции                   | 80  | 100        | 120             |

Технология приготовления: вермишель засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне 10 - 12 минут до готовности, затем откинуть на сито, дать стечь воде, заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков. Затем выложить на противень, посыпать сверху тертым сыром и прогреть в жарочном шкафу в течение 5 - 10 минут при температуре 200 - 220 °С.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | АЕ     | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 80       | 5,3                 | 4,6 | 16,5 | 131                           | 0,1          | 0,6 | 0,41   | 115,9                    | 9,4  | 80,4  | 0,5 |
| 100      | 7,0                 | 6,1 | 20,6 | 168                           | 0,1          | 0,7 | 0,1,06 | 6,8                      | 12,4 | 107,3 | 0,6 |
| 120      | 7,8                 | 6,7 | 24,7 | 193                           | 0,1          | 0,9 | 0,1,22 | 7,8                      | 14,2 | 123,3 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.19

Наименование блюда: Макаронник с сыром запеченный

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия                  | 33  | 50         | 60              |
| Вода питьевая                       | 198   | 300        | 360             |
| Соль поваренная йодированная        | 0,7   | 1          | 1,3             |
| Масло сливочное крестьянское 72% ж. | 3   | 5          | 6               |

|                         |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| Сыр (твердых сортов)    | 14  | 19  | 21  |
| Выход готовой продукции | 100 | 150 | 180 |

Технология приготовления: макароны (вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении до готовности, откинуть на сито (дать стечь воде), заправить сливочным маслом и хорошо перемешать. Подготовленный сыр натереть на мелкой терке, соединить с отварными макаронами (вермишелью), вновь тщательно перемешать и запекать в жарочном шкафу при температуре 200 - 250 °С до образования на поверхности изделия румяной корочки. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 100      | 7,4                 | 6,4  | 22,6 | 179                           | 0,07         | 0,7 | 0,01 | 1,1 | 149,5                    | 12,4 | 104,8 | 0,7 |
| 150      | 10,6                | 9,5  | 34,3 | 267                           | 0,1          | 1,1 | 0,02 | 1,7 | 204,1                    | 17,7 | 584,3 | 1,1 |
| 180      | 12,3                | 10,9 | 41,1 | 313                           | 0,1          | 1,3 | 0,02 | 1,2 | 227,3                    | 20,4 | 166,6 | 1,3 |

## Супы

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                             | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                      | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная                 | 39  | 49         | 69              |
| Картофель                            | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                              | 10  | 11         | 14              |
| Помидоры                             | 8,8   | 11,7       | 15,7            |
| Лук репчатый                         | 4   | 5          | 7               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж | 4   | 4          | 6               |
| Вода питьевая                        | 176   | 221        | 309             |
| Сметана 20% ж.                       | 4   | 5          | 8               |
| Соль поваренная йодированная         | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Выход готовой продукции              | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.



Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са   | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,5                 | 2,4 | 6,7  | 55                            | 0,2                                | 14,7 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250      | 1,7                 | 4,2 | 8,3  | 79                            | 0,2                                | 19,2 | 0 | 0 | 84,9 | 29,4 | 54   | 0,9 |
| 350      | 2,7                 | 3,3 | 11,5 | 87                            | 0,3                                | 25,9 | 0 | 0 | 117  | 39,9 | 73,9 | 1,2 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2а**

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная              | 39  | 49         | 69              |
| Картофель                         | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                           | 10  | 11         | 14              |
| Помидоры                          | 8,8   | 11,7       | 15,7            |
| Лук репчатый                      | 4   | 5          | 7               |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 4          | 6               |
| Вода питьевая                     | 176   | 221        | 309             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,4                 | 3,4 | 6,6  | 63                            | 0,2                                | 15,4 | 0 | 0 | 64,3  | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250      | 1,7                 | 4,2 | 8,3  | 79                            | 0,2                                | 19,2 | 0 | 0 | 80,4  | 28,9 | 51,6 | 0,9 |
| 350      | 2,5                 | 6,3 | 11,2 | 112                           | 0,3                                | 25,9 | 0 | 0 | 106,1 | 38,3 | 70,3 | 1,2 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.3**

Наименование блюда: Рассольник ленинградский со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая                | 176   | 221        | 315             |
| Крупа перловая               | 8   | 10         | 14              |
| Картофель                    | 20  | 26         | 36              |
| Морковь                      | 10  | 12         | 18              |
| Лук репчатый                 | 2   | 2,5        | 3,5             |
| Огурцы консервированные      | 12  | 15         | 21              |
| Соль поваренная йодированная | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Масло сливочное 72,5%        | 2   | 3          | 3               |
| Сметана 20%                  | 4   | 5          | 8               |
| Выход готовой продукции      | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности в течение 30 - 40 минут, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10 - 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5 - 10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности. При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са   | Mg   | Р    | Fe  |
| 200      | 1,6                 | 2,5 | 9,9  | 68                            | 0                                  | 4,3  | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250      | 1,9                 | 3,4 | 12,5 | 89                            | 0                                  | 7,4  | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350      | 2,8                 | 4,1 | 17,5 | 119                           | 0,1                                | 10,4 | 0 | 0 | 55   | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.4

Наименование блюда: Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                  | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------|---|------------|-----------------|
|                           | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Овсяные хлопья "Геркулес" | 8   | 10         | 14              |
| Картофель                 | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                   | 14  | 16         | 21              |

|                              |     |      |      |
|------------------------------|-----|------|------|
| Лук репчатый                 | 4   | 5    | 7    |
| Помидоры                     | 8,8 | 11,8 | 15,7 |
| Масло сливочное 72,5%        | 2   | 2    | 2    |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2  | 0,3  |
| Вода питьевая                | 176 | 221  | 309  |
| Сметана 20%                  | 4   | 5    | 8    |
| Выход готовой продукции      | 200 | 250  | 350  |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке), пассировать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными помидорами и репчатым луком. Овсяные хлопья "Геркулес" перебрать, засыпать в кипящий мясной бульон или воду, варить 20 - 30 минут, затем добавить пассированные овощи, мелко нарезанный картофель и продолжать варить еще 10 - 15 минут до готовности, в конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 1,8                 | 2,9 | 9,2  | 70                            | 0,1                                | 14,9 | 0 | 0 | 54,6 | 28,9 | 59,5  | 0,8 |
| 250      | 2,2                 | 3,6 | 11,5 | 88                            | 0,1                                | 19,6 | 0 | 0 | 69,4 | 36,4 | 74,6  | 1   |
| 350      | 3,1                 | 4,1 | 15,8 | 112                           | 0,1                                | 26,2 | 0 | 0 | 94,8 | 49,6 | 102,4 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.4а

Наименование блюда: Суп овсяный с мелко шинкованными овощами

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Овсяные хлопья "Геркулес"         | 8   | 10         | 14              |
| Картофель                         | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                           | 14  | 16         | 21              |
| Лук репчатый                      | 4   | 5          | 7               |
| Помидоры                          | 8,8   | 11,8       | 15,7            |
| Масло растительное рафинированное | 2   | 2          | 2               |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Вода питьевая                     | 176   | 221        | 309             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке), пассировать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными помидорами и репчатым луком. Овсяные хлопья "Геркулес" перебрать, засыпать в кипящий мясной бульон или воду, варить 20 - 30 минут, затем добавить пассированные овощи, мелко нарезанный картофель и продолжать варить еще 10 - 15 минут до готовности, в конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,7                 | 2,6 | 8,9  | 67                            | 0,1                                | 14,9 | 0 | 0 | 49,9 | 28,6 | 56,5 | 0,7 |
| 250      | 2                   | 3,2 | 11,5 | 82                            | 0,1                                | 19,6 | 0 | 0 | 63,8 | 35,9 | 71,0 | 1   |
| 350      | 2,8                 | 4,1 | 15,5 | 110                           | 0,1                                | 26,2 | 0 | 0 | 86,3 | 48,9 | 97,1 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.11в

Наименование блюда: Суп молочный с крупой

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж | 70  | 85         | 105             |
| Вода питьевая                         | 120   | 150        | 190             |
| Крупа гречневая                       | 16  | 20         | 24              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1,9   | 2,4        | 2,9             |
| Выход готовой продукции               | 200   | 250        | 300             |

Технология приготовления: подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10 - 15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль и варят до готовности. Суп заправляют прокипяченным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг |     |      |      |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|---------------------------------------|-----|------|------|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                    | С   | А    | Е    | Ca    | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 3,7                 | 3,8 | 14,7 | 108                           | 0,1                                   | 0,9 | 0,02 | 0,01 | 103   | 19   | 118,5 | 0,3 |
| 250      | 4,1                 | 4,7 | 18,6 | 135                           | 0,1                                   | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 126   | 23,5 | 146   | 0,4 |
| 300      | 3,7                 | 3,8 | 14,8 | 108                           | 0,1                                   | 1,4 | 0,03 | 0,03 | 155,6 | 28,7 | 177,7 | 0,5 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.16

Наименование блюда: Суп картофельный с горохом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                        | 8   | 10         | 14              |
| Лук репчатый                          | 3   | 4          | 5               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4   | 5          | 6               |
| Картофель свежий молодой              | 50  | 63         | 88              |
| Горох лущеный                         | 16  | 20         | 28              |
| Вода питьевая или отвар овощной       | 130   | 165        | 230             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,3   | 0,4        | 0,5             |
| Выход готовой продукции               | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Горох перебрать, промыть, заложить в холодную воду на 3 - 4 часа, варить в этом же бульоне до размягчения, затем добавить нарезанный кубиками картофель, пассированные в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла морковь, лук репчатый и варить до готовности, затем добавить кипяченую воду или овощной отвар, соль и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 4,8                 | 3,1 | 19,3 | 124                           | 0,2          | 10,7 | 0,01 | 0,04 | 32,2                     | 30,4 | 72,5  | 1,6 |
| 250      | 6,1                 | 3,9 | 24,1 | 156                           | 0,3          | 13,5 | 0,02 | 0,1  | 40,5                     | 38,2 | 91,1  | 2,1 |
| 350      | 8,5                 | 5,5 | 33,6 | 219                           | 0,4          | 18,8 | 0,02 | 0,1  | 56                       | 53,3 | 126,7 | 2,8 |

## Гарниры

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий             | 89  | 106        | 124             |
| Соль поваренная йодированная | 0,6   | 0,7        | 0,8             |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 14  | 17  | 20  |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4   | 4   |
| Выход готовой продукции                | 100 | 120 | 140 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирачную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 °С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P    | Fe  |
| 100      | 2,2                 | 2,8 | 15,1 | 99                            | 0,1          | 3,3 | 0,03 | 0,1 | 31,3                     | 19,3 | 56,6 | 0,7 |
| 120      | 2,6                 | 4,0 | 18,1 | 125                           | 0,1          | 4   | 0,03 | 0,2 | 37,6                     | 23,2 | 68   | 0,8 |
| 140      | 3,1                 | 4,2 | 21,2 | 138                           | 0,1          | 4,6 | 0,03 | 0,4 | 43,8                     | 27,0 | 79,2 | 1,0 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий                       | 133   | 177        | 177             |
| Соль поваренная йодированная           | 0,9   | 1,1        | 1,1             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 21  | 29         | 29              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 4   | 6          | 6               |
| Выход готовой продукции                | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирачную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 °С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Ca                       | Mg | P | Fe |

|     | Б   | Ж   | У    |     | В1   | С   | А    | Е   | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|------|-------|-----|
| 150 | 3,3 | 4,3 | 22,7 | 147 | 0,14 | 5   | 0,04 | 0,2 | 47   | 29   | 85    | 1,1 |
| 200 | 4,4 | 5,8 | 30,3 | 197 | 0,18 | 6,7 | 0,05 | 0,6 | 62,6 | 38,6 | 113,2 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощи в молочном соусе

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                         | 33  | 37         | 48              |
| Картофель                              | 32  | 36         | 46              |
| Зеленый горошек консервированный       | 15  | 17         | 22              |
| Капуста белокочанная                   | 33  | 37         | 48              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 51  | 58         | 75              |
| Мука пшеничная 1 с.                    | 3   | 3          | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Соль поваренная йодированная           | 0,8   | 0,9        | 1,2             |
| Выход готовой продукции                | 150   | 170        | 220             |

Технология приготовления: Подготовленный картофель нарезать мелкими кубиками, варить в воде 10 - 15 минут, затем отвар слить. Консервированный зеленый горошек прогреть в бульоне, жидкость слить. Морковь нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла до полуготовности. Очищенную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности. Из подсушенной муки и молока приготовить соус. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, залить молочным соусом, посолить и проварить на медленном огне при закрытой крышке в течение 5 - 10 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 150      | 3,9                 | 4,1 | 14,9 | 113                           | 0,1          | 27,4 | 0,04 | 0,3 | 102,2                    | 38,5 | 114,6 | 0,9 |
| 170      | 4,4                 | 5,3 | 16,9 | 135                           | 0,2          | 30,8 | 0,05 | 0,3 | 115,9                    | 43,5 | 130,3 | 1,0 |
| 220      | 5,7                 | 6,0 | 21,9 | 165                           | 0,2          | 39,7 | 0,06 | 0,4 | 149,5                    | 56,0 | 166,9 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.5a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофель, запеченный в сметанном

соусе

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель                             | 135   | 187        | 200             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,8   | 1,1        | 1,2             |
| Мука пшеничная 1 с.                   | 3,6   | 5          | 6               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 8   | 10         | 11              |
| Вода питьевая                         | 36  | 50         | 55              |
| Сметана 20% ж.                        | 25  | 34         | 34              |
| Масса полуфабриката                   | 202   | 280        | 301             |
| Выход готовой продукции               | 180   | 250        | 270             |

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить, затем нарезать ломтиками, молодой картофель использовать целыми клубнями. Подготовленный картофель выложить в емкость, смазанную маслом (2 г от рецептурного количества), залить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны и воды, затем сбрызнуть оставшимся количеством сливочного масла и запекать в жарочном шкафу при температуре 200 - 250 С до образования румяной корочки на поверхности изделия, до готовности.

При отпуске можно посыпать зеленью, увеличивая соответственно выход и химический состав блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 180      | 3,8                 | 11,4 | 26,3 | 220                           | 0,2          | 27,1 | 0,1 | 0,3 | 37,6                     | 33,7 | 98,8  | 1,3 |
| 250      | 5,2                 | 14,9 | 35,2 | 297                           | 0,2          | 37,6 | 0,1 | 0,4 | 51,2                     | 46,6 | 136,2 | 1,8 |
| 270      | 5,6                 | 15,7 | 38,0 | 317                           | 0,3          | 40,2 | 0,1 | 0,4 | 53,0                     | 49,7 | 144,9 | 2,0 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.6

Наименование блюда: Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты         | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------|---|------------|-----------------|
|                  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 77  | 103        | 113             |



|                                   |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|
| Масса отварного картофеля         | 75  | 100 | 110 |
| Капуста белокочанная              | 88  | 117 | 129 |
| Томатное пюре                     | 10  | 13  | 15  |
| Соль йодированная                 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Морковь свежая                    | 4   | 5   | 6   |
| Лук репчатый                      | 5   | 7   | 7   |
| Мука пшеничная                    | 2   | 3   | 3   |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 7   | 7   |
| Масса тушеной капусты             | 75  | 100 | 110 |
| Выход готовой продукции           | 150 | 200 | 220 |

Технология приготовления: картофель очистить, отварить в подсоленной воде, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла, за 5 - 10 минут до окончания добавить томат и подсушенную муку. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10 - 15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся масло и тушить на медленном огне до готовности. Оформить блюдо в виде сложного гарнира.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 150      | 3,8                 | 5,4 | 19,9 | 147                           | 0,1          | 56,8 | 0,01 | 2,6 | 55,7                     | 36,6 | 82,8  | 1,5 |
| 200      | 5,1                 | 7,2 | 26,6 | 196                           | 0,1          | 75,6 | 0,01 | 3,6 | 74,6                     | 49,1 | 111,3 | 2,0 |
| 220      | 5,6                 | 7,9 | 29,2 | 215                           | 0,2          | 83,3 | 0,01 | 3,7 | 81,7                     | 53,8 | 121,6 | 2,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.7а

Наименование блюда: Капуста белокочанная тушеная

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная              | 159   | 159        | 184             |
| Томатное пюре                     | 6   | 6          | 8               |
| Морковь свежая                    | 8   | 8          | 10              |
| Лук репчатый                      | 8   | 8          | 8               |
| Масло растительное рафинированное | 26  | 26         | 30              |
| Вода питьевая или овощной отвар   | 130   | 130        | 150             |
| Выход готовой продукции           | 130   | 130        | 150             |

Технология приготовления: подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10 - 15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся растительное масло и тушить при слабом кипении до готовности.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 130      | 3,2                 | 9,9  | 9,1  | 146                           | 0,1          | 72,6 | 0,01 | 3,7 | 81,8                     | 28,8 | 57,4 | 1,1 |
| 150      | 3,7                 | 12,4 | 10,5 | 168                           | 0,1          | 84,2 | 0,01 | 3,7 | 95,5                     | 33,8 | 67,4 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.8

Наименование блюда: Капуста белокочанная припущенная с маслом

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|                                       | 1 порцию  | 1 порцию   |                 |
| Капуста белокочанная                  | 107   | 160        | 213             |
| Масса припущенной капусты             | 96  | 144        | 192             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4   | 6          | 8               |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5   | 0,75       | 1               |
| Выход готовой продукции               | 100   | 150        | 200             |

Технология приготовления: Подготовленную белокочанную капусту нарезать шашками не более 3 см., положить в посуду слоем не выше 4 см и припускать в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла в течение 30 - 40 минут, в конце приготовления добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 100      | 1,9                 | 2,9 | 5,7  | 56                            | 0,03         | 48,2 | 0,02 | 0,1 | 52,3                     | 17,1 | 34,4 | 0,6 |
| 150      | 2,7                 | 4,5 | 8,5  | 85                            | 0,05         | 72,0 | 0,03 | 0,2 | 78,2                     | 25,6 | 51,4 | 1,0 |
| 200      | 3,8                 | 5,8 | 11,3 | 113                           | 0,06         | 95,9 | 0,04 | 0,2 | 104,2                    | 34,1 | 68,4 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.11

Наименование блюда: Морковь, тушенная с зеленым горошком

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                             | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|--------------------------------------|--|------------|-----------------|
|                                      | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                       | 113  | 135        | 150             |
| Масса припущенной протертой моркови  | 100  | 120        | 130             |
| Зеленый горошек (консервированный)   | 38   | 45         | 50              |
| Вода питьевая                        | 70   | 90         | 100             |
| Соль поваренная йодированная         | 0,4  | 0,5        | 0,5             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж | 2,5  | 2,8        | 3               |
| Масса полуфабриката                  | 167  | 200        | 223             |
| Выход готовой продукции              | 150  | 180        | 200             |

Технология приготовления: Подготовленную морковь нарезать мелкими кубиками и припустить с маслом в небольшом количестве воды до готовности, протереть, добавить зеленый горошек, прогретый и отделенный от бульона, затем все перемешать, довести до кипения, посолить и тушить при слабом кипении до готовности. При подаче можно украсить мелко нарезанной свежей зеленью.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 150      | 2,7                 | 2,0 | 10,3 | 71                            | 0,2          | 15,2 | 0,05 | 0,7 | 68,1                     | 57,4 | 109,3 | 1,1 |
| 180      | 3,2                 | 2,3 | 12,3 | 84                            | 0,2          | 18,0 | 0,06 | 0,8 | 81,2                     | 68,4 | 130,0 | 1,3 |
| 200      | 3,5                 | 2,4 | 13,6 | 92                            | 0,3          | 20,0 | 0,06 | 0,9 | 90,2                     | 76,0 | 144,0 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.13

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная                  | 167  | 223        | 223             |
| Масса отварной капусты                | 150  | 200        | 200             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4  | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции               | 150  | 200        | 200             |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом

кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить растопленным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |      |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|----|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С  | А    | Е   | Ca                       | Mg | P  | Fe  |
| 150      | 3,0                 | 3,1 | 7,9  | 73                            | 0,1          | 45 | 2,5  | 1,4 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 200      | 4,1                 | 3,9 | 10,6 | 95                            | 0,7          | 45 | 3,17 | 1,9 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.13а

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная                  | 112   | 167        | 190             |
| Масса отварной капусты                | 100   | 150        | 170             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции               | 100   | 150        | 170             |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить растопленным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |     |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С  | А   | Е   | Ca                       | Mg | P  | Fe  |
| 100      | 2,1                 | 2,3 | 5,3 | 51                            | 0,1          | 45 | 1,8 | 1,0 | 48,8                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 150      | 3,1                 | 3,1 | 7,9 | 73                            | 0,1          | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 170      | 3,4                 | 3,3 | 8,9 | 81                            | 0,1          | 45 | 3,7 | 1,7 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14

Наименование блюда: Морковь припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и

профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                        | 160   | 190        | 215             |
| Вода питьевая                         | 30  | 35         | 40              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,4   | 0,5        | 0,5             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4   | 5          | 6               |
| Выход готовой продукции               | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     |       |      | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|-------|------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са    | Mg   | Р                        | Fe  |  |
| 150      | 2,1                 | 3,1 | 11,1 | 82                            | 0,1          | 8    | 2   | 1,2 | 83,1  | 61,1 | 88                       | 1,2 |  |
| 180      | 2,5                 | 3,8 | 13,2 | 100                           | 0,2          | 9,6  | 2,5 | 1,5 | 100,4 | 72,7 | 104,5                    | 1,4 |  |
| 200      | 2,9                 | 4,6 | 14,9 | 115                           | 0,2          | 10,8 | 3   | 1,7 | 113,4 | 82,2 | 118,3                    | 1,6 |  |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14a

Наименование блюда: Морковь припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                        | 107   | 140        | 160             |
| Вода питьевая                         | 20  | 25         | 30              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 3          | 4               |
| Выход готовой продукции               | 100   | 130        | 150             |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   | Минеральные вещества, мг |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|--------------------------|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | Са                       | Mg |

|     | Б   | Ж   | У    |    | В1  | С   | А   | Е   | Са   | Мg   | Р    | Fe   |
|-----|-----|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 100 | 1,4 | 2,0 | 7,4  | 55 | 0,1 | 5,3 | 1,5 | 0,8 | 55,5 | 40,8 | 58,8 | 0,7  |
| 130 | 1,8 | 2,3 | 9,7  | 69 | 0,1 | 7   | 1,5 | 1,0 | 72,6 | 53,4 | 77   | 1,01 |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,3 | 82 | 0,1 | 8   | 2   | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88   | 1,2  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.15

Наименование блюда: Пюре картофельное с морковью

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель                              | 106   | 122        | 142             |
| Молоко цельное пастеризованное 3.2% ж. | 19  | 22         | 25              |
| Морковь свежая                         | 29  | 33         | 39              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 3          | 4               |
| Соль поваренная йодированная           | 0,7   | 0,8        | 0,9             |
| Выход готового пюре                    | 147   | 167        | 196             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 3          | 4               |
| Выход готовой продукции                | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: Овощи перебрать, очистить, тщательно промыть под проточной водой. Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Картофель и морковь пропустить через протирающую машину в горячем виде при температуре 80 С, затем непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко, соль и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     |      |      |       | Минеральные вещества, мг |  |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|------|------|-------|--------------------------|--|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са   | Мg   | Р     | Fe                       |  |  |
| 150      | 3,1                 | 4,9 | 24,2 | 154                           | 0,7          | 22,9 | 3,5 | 0,6 | 30,4 | 36,2 | 77,4  | 1,4                      |  |  |
| 180      | 3,5                 | 5,6 | 27,5 | 175                           | 0,8          | 26,4 | 3,5 | 0,6 | 34,8 | 41,6 | 88,9  | 1,6                      |  |  |
| 200      | 4,1                 | 6,6 | 32,4 | 204                           | 0,9          | 30,7 | 4,6 | 0,8 | 40,6 | 48,6 | 103,8 | 1,8                      |  |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.16

Наименование блюда: Свекла тушеная со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                                | 135  | 158        | 179             |
| Масса отварной очищенной свеклы       | 135  | 155        | 175             |
| Соус: сметана 20% ж.                  | 8  | 9          | 10              |
| Мука пшеничная 1 с.                   | 3  | 4          | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3  | 4          | 4               |
| Вода питьевая                         | 27   | 32         | 36              |
| Масса готового соуса                  | 35   | 45         | 50              |
| Масса полуфабриката                   | 170  | 200        | 225             |
| Выход готовой продукции               | 150  | 180        | 200             |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10 - 15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7 - 10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 2,6                 | 4,3 | 14,6 | 107                           | 0,2          | 13,5 | 3,2 | 1,4 | 52,7                     | 31,5 | 61,5 | 2,1 |
| 180      | 3,2                 | 5,2 | 17,5 | 129                           | 0,3          | 15,8 | 3,9 | 1,6 | 61,7                     | 37,0 | 72,5 | 2,4 |
| 200      | 3,5                 | 5,8 | 19,5 | 143                           | 0,3          | 17,9 | 4,1 | 1,8 | 69,8                     | 41,7 | 81,6 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.18

Наименование блюда: Свекла тушеная в белом соусе

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                        | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------|--|------------|-----------------|
|                                 | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                          | 129  | 169        | 189             |
| Масса отварной очищенной свеклы | 125  | 165        | 185             |
| Соус:                           |  |            |                 |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 31  | 36  | 41  |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 1   | 1,5 | 2   |
| Мука пшеничная 1 с.                    | 1   | 1,5 | 2   |
| Масса готового соуса                   | 30  | 35  | 40  |
| Масса полуфабриката                    | 170 | 200 | 225 |
| Выход готовой продукции                | 150 | 180 | 200 |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10 - 15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7 - 10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Mg   | P    | Fe  |
| 150      | 3,1                 | 2,0 | 14,8 | 89                            | 0,9          | 13,3 | 1,5 | 1,0 | 51,7                     | 29,9 | 56,6 | 2,0 |
| 180      | 3,8                 | 2,3 | 17,8 | 107                           | 1,0          | 17,4 | 2,0 | 1,3 | 67,3                     | 39,1 | 74,4 | 2,6 |
| 200      | 4,2                 | 2,6 | 19,8 | 118                           | 1,2          | 19,5 | 2,4 | 1,5 | 75,4                     | 43,9 | 83,6 | 3,0 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.21

Наименование блюда: Пюре из цветной капусты

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста цветная                   | 100   | 133        | 133             |
| Масса отварной протертой капусты  | 86  | 114        | 114             |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 6          | 6               |
| Соль поваренная йодированная      | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Вода питьевая                     | 75  | 100        | 100             |
| Выход готовой продукции           | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: подготовленную цветную капусту отварить, протереть, припустить в рецептурном количестве кипяченой воды с добавлением растительного масла, добавить соль, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции



| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 150      | 2,5                 | 5,3 | 4,2 | 76                            | 0,1          | 70   | 0,3 | 3,5 | 31,2                     | 17,8 | 51   | 1,4 |
| 200      | 3,3                 | 7,1 | 5,6 | 101                           | 0,13         | 93,1 | 0,4 | 4,3 | 41,3                     | 23,7 | 67,8 | 1,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.22

Наименование блюда: Пюре из моркови и яблок

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                        | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                 | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                  | 45  | 54         | 60              |
| Яблоко свежее                   | 55  | 65         | 73              |
| Масса протертой моркови и яблок | 82  | 100        | 110             |
| Вода питьевая                   | 75  | 90         | 100             |
| Выход готовой продукции         | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: очищенную морковь промыть, нарезать мелкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 - 6 частей, удалить семенные коробочки и припустить в воде до готовности. Морковь и яблоки соединить, протереть, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |       |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С     | А     | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 150      | 0,7                 | 0,2  | 8,9  | 45                            | 0,04         | 93    | 0,002 | 0,4 | 35,1                     | 22,8 | 30,8 | 1,5 |
| 180      | 0,8                 | 0,3  | 10,7 | 54                            | 0,05         | 109,9 | 0,001 | 0,4 | 42,0                     | 27,3 | 36,9 | 1,8 |
| 200      | 0,9                 | 0,34 | 11,9 | 72                            | 0,05         | 123,4 | 0,002 | 0,5 | 46,8                     | 30,4 | 41   | 2   |

### Рыбные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.1

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|          |   |            |                 |

|  |    |    |    |
|--|----|----|----|
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 49 | 61 | 73 |
| Масса припущенной рыбы                   | 40 | 50 | 60 |
| Морковь свежая                           | 2  | 2  | 2  |
| Лук репчатый                             | 2  | 2  | 2  |
| Выход готовой продукции                  | 40 | 50 | 60 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10 - 15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     | Минеральные вещества, мг |      |     |     |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|--------------------------|------|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У |                               | В1           | С   | АЕ  | Ca                       | Mg   | P   | Fe  |
| 40       | 8,2                 | 2,6 | 0 | 56                            | 0,1          | 0,4 | 0,7 | 9,8                      | 14,7 | 98  | 0,3 |
| 50       | 10,2                | 3,2 | 0 | 70                            | 0,1          | 0,5 | 0,9 | 12,2                     | 18,3 | 122 | 0,4 |
| 60       | 12,2                | 3,8 | 0 | 84                            | 0,1          | 0,6 | 1,1 | 14,6                     | 21,9 | 146 | 0,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.1a

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 98  | 122        | 146             |
| Масса припущенной рыбы                   | 80  | 100        | 120             |
| Морковь свежая                           | 2   | 2          | 2               |
| Лук репчатый                             | 2   | 2          | 2               |
| Выход готовой продукции                  | 80  | 100        | 120             |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10 - 15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб. Для расчета веса "брутто", пищевой и энергетической ценности руководствоваться:

1) "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", под редакцией Ф.Л. Марчука, 2006 г. и 2007 г.; "Картотека блюд лечебного

и рационального питания", под редакцией М.А. Самсонова, I, II том, 1995 - 96 гг.;

2) "Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания" авторы Скурихин И.М., Тутельян В.А. Справочник. - М.: Дели принт, 2008 г.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |     |     |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P   | Fe  |
| 80       | 16,5                | 5,2 | 0 | 112                           | 0,2          | 0,8 | 0,02 | 1,5 | 19,6                     | 29,4 | 196 | 0,6 |
| 100      | 20,5                | 6,5 | 0 | 140                           | 0,2          | 1,1 | 0,03 | 1,8 | 24,4                     | 36,6 | 244 | 0,7 |
| 120      | 24,5                | 7,8 | 0 | 168                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 2,2 | 29,2                     | 43,8 | 292 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.2

Наименование блюда: Рыба (хек) отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Хек тихоокеанский потрошенный (средних размеров) | 56,8  | 61         | 73              |
| Масса отварной рыбы                              | 45  | 50         | 60              |
| Морковь свежая                                   | 2   | 3          | 3               |
| Лук репчатый                                     | 2   | 3          | 3               |
| Соль поваренная йодированная                     | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.            | 2   | 3          | 4,5             |
| Выход готовой продукции                          | 45  | 50         | 60              |

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3 - 5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85 - 90 °С. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30 - 40 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У |                               | В1           | С   | А | Е | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 45       | 7,9                 | 2,5 | 0 | 54                            | 0,7          | 1,8 | 0 | 0 | 17,3                     | 19,8 | 136,7 | 0,4 |

|    |      |     |     |    |     |     |   |   |      |      |       |     |
|----|------|-----|-----|----|-----|-----|---|---|------|------|-------|-----|
| 50 | 9,9  | 3,2 | 0,1 | 63 | 0,1 | 1,9 | 0 | 0 | 18,7 | 21,4 | 147   | 0,4 |
| 60 | 10,3 | 4,5 | 0,1 | 81 | 0,1 | 2,1 | 0 | 0 | 22,4 | 25,6 | 176,1 | 0,5 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.3

Наименование блюда: Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Минтай неразделанный (всех размеров)                   | 68  | 88         | 99              |
| филе без кожи, костей                                  | 55  | 70         | 80              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                 | 17  | 22         | 25              |
| Мука пшеничная 1 с.                                    | 2,4   | 3,2        | 3,6             |
| Соль поваренная йодированная                           | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Яйцо куриное 2 с.                                      | 12  | 16         | 18              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                  | 1   | 1,5        | 2               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 1   | 2          | 2               |
| Выход готовой продукции                                | 60  | 80         | 90              |

Технология приготовления: рыбу разделить на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2 - 3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, смешать с рыбной массой, посолить, добавить сливочное масло, яичный желток и хорошо вымешать. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару до готовности. При подаче нарезать на порции. Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А   | Е   | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 60       | 10,6                | 3,2 | 2,8 | 84                            | 0,1          | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 55,8                     | 42,3 | 204,8 | 0,9 |
| 80       | 14,2                | 4,3 | 3,8 | 112                           | 0,1          | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 72,7                     | 54,9 | 266,1 | 1,2 |
| 90       | 16                  | 4,8 | 4,2 | 126                           | 0,1          | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 82,3                     | 61,8 | 299,7 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.4

Наименование блюда: Фрикадельки рыбные (треска) отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и

профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Треска потрошенная обезглавленная (крупная) или филе трески обесшкуренное промышленное | 51  | 64         | 77              |
| Хлеб пшеничный 1 с.  | 9   | 12         | 14              |
| Вода питьевая  | 12  | 16         | 18              |
| Яйцо куриное 2 с.  | 6   | 8          | 9               |
| Соль поваренная йодированная   | 0,3   | 0,4        | 0,4             |
| Масса полуфабриката  | 78  | 100        | 118             |
| Выход готовой продукции  | 65  | 85         | 100             |

Технология приготовления: Рыбу зачистить, промыть, разделать на филе без кожи и костей (филе промышленное разморозить, промыть), нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в воде черствый пшеничный хлеб, вновь пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, тщательно вымесить, сформовать фрикадельки (шарики массой 20 - 25 г) и отварить их в воде при слабом кипении до готовности. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при варке.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 65       | 8,4                 | 0,9 | 3,8 | 58                            | 0,1          | 0,5 | 0,02 | 0,5 | 15,8                     | 16,7 | 111,1 | 0,6 |
| 85       | 12,2                | 1,4 | 5,8 | 86                            | 0,1          | 0,7 | 0,02 | 0,7 | 23,2                     | 24,1 | 160,2 | 0,9 |
| 100      | 14,6                | 1,6 | 6,8 | 101                           | 0,1          | 0,8 | 0,03 | 0,9 | 27,4                     | 28,8 | 191,2 | 1,0 |

## Мясные блюда

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.1

Наименование блюда: Пюре из отварного мяса в бульоне

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97  | 113        | 130             |
| Масса отварного мяса                | 60  | 70         | 80              |
| Бульон мясной к-р N 1.0а            | 26  | 36         | 36              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Выход готовой продукции             | 85  | 105        | 115             |

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2 - 3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С   | А   | Е | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 85       | 18                  | 15,5 | 0 | 211                           | 0,1          | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5                     | 27,5 | 202,2 | 1,4 |
| 105      | 21                  | 18,1 | 0 | 246                           | 0,1          | 2,9 | 0,4 | 0 | 13,6                     | 32,3 | 237,3 | 1,7 |
| 115      | 24,2                | 20,8 | 0 | 283                           | 0,2          | 3,1 | 0,4 | 0 | 15,1                     | 36,9 | 271,3 | 1,9 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.2

Наименование блюда: Суфле из отварного мяса паровое

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное                | 52  | 67         | 74              |
| варка крупным куском                               | 32  | 42         | 46              |
| Соль поваренная йодированная                       | 0,6   | 0,7        | 0,8             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.             | 29  | 38         | 42              |
| Мука пшеничная 1 с.                                | 3   | 3,5        | 4               |
| Яйцо куриное 2 с.                                  | 13  | 16         | 18              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.              | 3   | 3,5        | 4               |
| Масло растительное рафинированное (для смазывания) | 3   | 3,5        | 4               |
| Масса полуфабриката                                | 77  | 98         | 109             |
| Выход готовой продукции                            | 70  | 90         | 100             |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от костей и сухожилий, отварить, охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки 2 - 3 раза. Из молока, подсушенной муки и сливочного масла приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, затем добавить яичные желтки, соль, перемешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом (2 г рецептурного количества) сковороду или в другую емкость и варить в паровом шкафу до готовности 25 - 30 мин. Температура внутри массы не ниже 85 °С.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|----------|---------------------|-------------------------------|--------------|--------------------------|
|----------|---------------------|-------------------------------|--------------|--------------------------|

|     | Б    | Ж    | У   |     | В1  | С    | А   | Е    | Са   | Мg  | Р    | Fe  |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|-----|------|------|-----|------|-----|
| 70  | 12,5 | 13,0 | 3,5 | 181 | 0,1 | 10,7 | 0,3 | 0,03 | 59,6 | 111 | 56,1 | 0,4 |
| 90  | 16,0 | 16,4 | 4,3 | 227 | 0,1 | 12,6 | 0,4 | 0,04 | 76,7 | 143 | 71   | 0,5 |
| 100 | 17,7 | 18,2 | 4,9 | 254 | 0,1 | 14,3 | 0,5 | 0,04 | 85   | 158 | 79,2 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.3

Наименование блюда: Бефстроганов из отварного мяса

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное    | 73  | 82         | 89              |
| Масса отварного мяса                   | 45  | 50         | 55              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Морковь свежая                         | 4   | 4          | 5               |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 32  | 41         | 45              |
| Мука пшеничная 1 с.                    | 4   | 4          | 5               |
| Сметана 20% ж.                         | 6   | 8          | 12              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Масса готового соуса                   | 35  | 45         | 50              |
| Выход готовой продукции                | 80  | 95 (50/45) | 105 (55/50)     |

Технология приготовления: Предварительно подготовленное мясо отварить. Отварное мясо охладить, нашинковать соломкой. Из молока, подсушенной муки, сметаны приготовить соус. Подготовленное мясо положить в сотейник, добавить соль, сливочное масло, вареную протертую морковь, перемешать, залить соусом и варить при слабом кипении 10 - 15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А    | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 80       | 15,0                | 15,5 | 4,1 | 219                           | 0,1          | 1,2 | 0,03 | 0 | 55,8                     | 26,9 | 185,1 | 1,1 |
| 95       | 17,1                | 19,1 | 5,3 | 265                           | 0,1          | 1,3 | 0,04 | 0 | 70                       | 30,9 | 212,7 | 1,3 |
| 105      | 18,7                | 20,7 | 6,0 | 289                           | 0,1          | 1,5 | 0,04 | 0 | 80,1                     | 34,2 | 234,1 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.4

Наименование блюда: Гуляш из отварного мяса

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и

профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |             |                 |
|-------------------------------------|---|-------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет  | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 73  | 81          | 89              |
| варка крупным куском                | 45  | 50          | 55              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,8   | 0,9         | 1               |
| Лук репчатый                        | 12  | 14          | 15              |
| Масло растительное рафинированное   | 4   | 4,7         | 4,7             |
| Томатное пюре                       | 10  | 11          | 12              |
| Мука пшеничная 1 с.                 | 3   | 3,7         | 4               |
| Бульон мясной к-р N 1.0а            | 60  | 70          | 80              |
| Масса полуфабриката                 | 132   | 150         | 163             |
| Выход готовой продукции             | 105 (45/60)   | 120 (50/70) | 130 (55/75)     |

Технология приготовления: Подготовленное мясо отварить крупным куском. Лук нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла. Отваренное мясо нашинковать соломкой по 20 - 30 г, залить мясным бульоном или кипяченой водой, добавить пассированную муку, томатное пюре и тушить в закрытой посуде. Затем добавить пассированный лук, соль и тушить еще 10 - 15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 105      | 14,1                | 15,7 | 3,3 | 210                           | 0,1          | 10,9 | 0,7 | 0 | 24,5                     | 24,3 | 181,4 | 1,2 |
| 120      | 15,7                | 17,7 | 4,0 | 237                           | 0,1          | 12,5 | 0,8 | 0 | 28                       | 27,2 | 202,9 | 1,3 |
| 130      | 17,2                | 19,0 | 4,3 | 255                           | 0,2          | 13,8 | 0,9 | 0 | 30,6                     | 29,9 | 223,7 | 1,4 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.5

Наименование блюда: Фрикадельки мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 59  | 76         | 84              |
| Хлеб пшеничный                      | 10  | 13         | 14              |
| Вода питьевая                       | 13  | 16         | 18              |



|                              |     |     |     |
|------------------------------|-----|-----|-----|
| Соль поваренная йодированная | 0,7 | 0,9 | 1   |
| Выход готовой продукции      | 70  | 90  | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, повернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова повернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4 - 5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, залив теплой водой в течение 10 - 15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
| 70       | 11,7                | 9,5  | 4,8 | 152                           | 0,1                                | 0,4 | 0 | 0 | 11,8 | 22,8 | 141,4 | 1,3 |
| 90       | 15,2                | 12,3 | 6,3 | 196                           | 0,1                                | 0,5 | 0 | 0 | 15,2 | 29,5 | 182,4 | 1,7 |
| 100      | 16,7                | 13,6 | 6,8 | 216                           | 0,1                                | 0,6 | 0 | 0 | 16,7 | 32,3 | 200,8 | 1,8 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.6

Наименование блюда: Биточки мясные паровые

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное   | 65  | 74         | 80              |
| Хлеб пшеничный                        | 13  | 16         | 18              |
| Вода питьевая                         | 15  | 20         | 22              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Масса полуфабриката                   | 94  | 110        | 121             |
| Выход готовой продукции               | 80  | 95         | 105             |

Технология приготовления: Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, затем соединить с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, перемешать и снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Из готовой котлетной массы разделить биточки (кругло приплюснутой формы) толщиной 20 - 25 мм, уложить в сотейник и варить на пару в течение 15 - 20 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Са                       | Мg | Р | Fe |

|     |      |      |     |     |     |     |      |      |      |       |      |     |
|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-------|------|-----|
| 80  | 13,1 | 12,7 | 6,3 | 192 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 24,1 | 135   | 12,7 | 0,3 |
| 95  | 15,1 | 14,9 | 7,8 | 226 | 0,1 | 0,5 | 0,02 | 0,04 | 28,5 | 153,7 | 15,7 | 0,3 |
| 105 | 16,3 | 15,9 | 8,7 | 244 | 0,1 | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 31   | 166,4 | 17,4 | 0,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.7

Наименование блюда: Тефтели мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное   | 49  | 63         | 70              |
| Хлеб пшеничный                        | 9   | 12         | 13              |
| Вода питьевая                         | 14  | 18         | 20              |
| Лук репчатый                          | 23  | 30         | 33              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2   | 3          | 3               |
| Масса полуфабриката                   | 81  | 103        | 115             |
| Выход готовой продукции               | 70  | 90         | 100             |

Технология приготовления: Мясо пропустить через мясорубку (решетки с диаметром 5 и 9 мм). Затем соединить с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в кипяченой воде, добавить соль, перемешать и вторично пропустить через мясорубку. В котлетную массу добавить предварительно бланшированный и пассированный на сливочном масле репчатый лук, перемешать, разделать в виде шариков по 2 - 3 штуки на порцию и варить на пару 20 - 25 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |     |      |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-----|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А    | Е    | Ca                       | Mg  | P    | Fe  |
| 70       | 10,2                | 9,4  | 6,5 | 151                           | 0,1          | 2,6 | 0,01 | 0,02 | 26                       | 105 | 22,2 | 0,4 |
| 90       | 13,1                | 12,4 | 8,5 | 198                           | 0,1          | 3,4 | 0,01 | 0,03 | 34                       | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 100      | 14,5                | 13,5 | 9,3 | 217                           | 0,1          | 3,8 | 0,01 | 0,03 | 37                       | 149 | 32   | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.8

Наименование блюда: Котлеты мясные паровые

Источник рецептуры: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное   | 63  | 67         | 74              |
| Хлеб пшеничный                        | 14  | 16         | 18              |
| Вода питьевая                         | 15  | 20         | 22              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Масса полуфабриката                   | 92  | 103        | 115             |
| Выход готовой продукции               | 80  | 90         | 100             |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, залитой теплой водой, до готовности в течение 15 - 20 минут.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А    | Е | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 80       | 12,8                | 12,4 | 6,3 | 188                           | 0,1          | 0,4 | 0,01 | 0 | 13,9                     | 26,5 | 159,7 | 1,5 |
| 90       | 13,8                | 13,8 | 7,8 | 211                           | 0,1          | 0,5 | 0,02 | 0 | 16                       | 29   | 172,6 | 1,7 |
| 100      | 15,2                | 14,9 | 8,7 | 231                           | 0,1          | 0,5 | 0,02 | 0 | 17,8                     | 32,3 | 191   | 1,9 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.9

Наименование блюда: Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное    | 54  | 60         | 73              |
| Хлеб пшеничный                         | 7   | 9          | 12              |
| Вода питьевая                          | 10  | 13         | 16              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,5   | 0,6        | 0,8             |
| Яйцо куриное 2 с.                      | 5   | 6          | 8               |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 5   | 6          | 8               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 2   | 3          | 3               |
| Масса полуфабриката                    | 81  | 97         | 120             |

|                         |    |    |     |
|-------------------------|----|----|-----|
| Выход готовой продукции | 70 | 85 | 105 |
|-------------------------|----|----|-----|

Технология приготовления: Размороженное мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, перемешать и хорошо выбить. Приготовленную массу выложить тонким ровным слоем толщиной 1,5 - 2 см на смоченную водой ткань и на середину положить охлажденный омлет, приготовленный на пару из молока и яиц, свернуть изделие в виде рулета, переложить с ткани на противень, смоченный водой и варить на пару в течение 20 - 25 минут до готовности. Готовый рулет нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг |     |      |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|---------------------------------------|-----|------|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                    | С   | А    | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
| 70       | 11,3                | 11,1 | 3,6 | 159                           | 0,02                                  | 0,4 | 0,02 | 0 | 18,7 | 20,7 | 139,1 | 1,2 |
| 85       | 13,0                | 13,0 | 4,8 | 188                           | 0,03                                  | 0,5 | 0,03 | 0 | 22,4 | 23,9 | 158,9 | 1,4 |
| 105      | 15,8                | 15,0 | 6,0 | 222                           | 0,04                                  | 0,6 | 0,03 | 0 | 28,9 | 30,1 | 197,5 | 1,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.10а

Наименование блюда: Плов из риса с отварным мясом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное        | 49  | 66         | 82              |
| Масса отварного мяса                       | 30  | 40         | 50              |
| Масло растительное рафинированное          | 5   | 7          | 9               |
| Морковь свежая                             | 8   | 11         | 14              |
| Лук репчатый                               | 5   | 8          | 9               |
| Соль поваренная йодированная               | 0,8   | 1          | 1,4             |
| Крупа рисовая                              | 39  | 52         | 65              |
| Бульон мясной к-р N 1.0а или вода питьевая | 82  | 109        | 137             |
| Выход готовой продукции                    | 150   | 200        | 250             |

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить все мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса x 2,1) и тушить под крышкой при медленном кипении до готовности риса.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
| 150      | 12,2                | 13,9 | 29,1 | 293                           | 0,1                                | 7,4  | 0 | 0 | 20,1 | 40,1 | 189,8 | 1,3 |
| 200      | 16,3                | 18,5 | 38,8 | 390                           | 0,2                                | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 53,9 | 255,2 | 1,8 |
| 250      | 20,3                | 23,1 | 48,5 | 488                           | 0,2                                | 12,6 | 0 | 0 | 34,6 | 67,3 | 317,9 | 2,2 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.11**

Наименование блюда: Рагу из овощей с отварным мясом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 65  | 73         | 81              |
| Лук репчатый   | 7   | 8          | 9               |
| Морковь свежая   | 26  | 30         | 35              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                    | 4   | 8          | 8               |
| Картофель  | 67  | 78         | 91              |
| Зеленый горошек консервированный                         | 13  | 15         | 18              |
| Помидоры парниковые или грунтовые                        | 10  | 11         | 13              |
| Соль поваренная йодированная                             | 0,7   | 0,8        | 0,9             |
| Мука пшеничная 1 с.                                      | 3   | 4          | 4               |
| Вода питьевая  | 55  | 65         | 75              |
| Масса полуфабриката                                      | 208   | 245        | 280             |
| Выход готовой продукции                                  | 170   | 200        | 230             |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить до готовности, нарезать по 3 - 4 куска на порцию. Подготовленные репчатый лук, морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Картофель мелко нарезать кубиками и отварить до полуготовности, отвар слить, затем добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, отварное мясо, припущенные лук и морковь, залить все соусом, приготовленным из подсушенной муки и воды, тушить рагу до готовности. За несколько минут до готовности добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 170      | 14,4                | 13,1 | 17,0 | 245                           | 0,2          | 31,4 | 0,6 | 0 | 79,6                     | 53,9 | 209,1 | 2,1 |
| 200      | 15,8                | 16,9 | 20,1 | 298                           | 0,2          | 35,8 | 0,7 | 0 | 91,6                     | 61,6 | 238,7 | 2,4 |
| 230      | 18,2                | 18,8 | 23,1 | 336                           | 0,3          | 41,8 | 0,8 | 0 | 106,1                    | 70,8 | 269,4 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.14

Наименование блюда: Куры отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 125   | 125        | 155             |
| Масса отварной курицы        | 90  | 90         | 110             |
| Морковь свежая               | 6   | 6          | 8               |
| Соль поваренная йодированная | 0,7   | 0,7        | 1               |
| Выход готовой продукции      | 90  | 90         | 110             |

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2 - 2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55 - 60 °С на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С    | А | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 90       | 17,6                | 17,6 | 0 | 231                           | 0,1          | 10   | 0 | 0 | 26,7                     | 25,7 | 210,9 | 2,1 |
| 110      | 20,4                | 20,6 | 0 | 267                           | 0,1          | 12,3 | 0 | 0 | 32,6                     | 31,2 | 260,4 | 2,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.15

Наименование блюда: Суфле из отварной курицы паровое

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|          |   |            |                 |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Куры 1 категории потрошенные                           | 124 | 124 | 155 |
| Масса вареной курицы                                   | 65  | 65  | 80  |
| Яйцо куриное 2 с.                                      | 11  | 11  | 16  |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                 | 27  | 27  | 38  |
| Соль пищевая йодированная                              | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Мука пшеничная 1 с.                                    | 2,8 | 2,8 | 4   |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 2   | 2   | 2   |
| Масса полуфабриката                                    | 104 | 104 | 128 |
| Выход готовой продукции                                | 95  | 95  | 115 |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
| 95       | 15,9                | 17,7 | 3,5 | 236                           | 0,2                                | 1,2 | 0 | 0 | 51,3 | 39,1 | 296,4 | 2,1 |
| 115      | 19,1                | 21,7 | 5,0 | 291                           | 0,2                                | 1,6 | 0 | 0 | 70,7 | 49,8 | 378,9 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.17

Наименование блюда: Кнели мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат.                        | 67  | 86         | 96              |
| или мясо бескостное                    | 67  | 86         | 96              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 25  | 32         | 36              |
| Мука пшеничная 1 с                     | 4   | 5          | 6               |
| Яйцо куриное 2 с                       | 3   | 4          | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 4   | 5          | 6               |
| Соль поваренная йодированная           | 0,6   | 0,7        | 0,8             |
| Масса полуфабриката                    | 97  | 123        | 138             |

|                         |    |    |     |
|-------------------------|----|----|-----|
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |
|-------------------------|----|----|-----|

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А   | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 70       | 14,2                | 12,4 | 4,3 | 185                           | 0,1          | 0,5 | 0,3 | 0 | 41,8                     | 23,9 | 168,1 | 0,9 |
| 90       | 18,3                | 15,9 | 5,5 | 238                           | 0,1          | 0,6 | 0,4 | 0 | 53,3                     | 30,6 | 215,7 | 1,1 |
| 100      | 20,3                | 17,7 | 6,1 | 264                           | 0,1          | 0,7 | 0,5 | 0 | 59,9                     | 34,3 | 240,8 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.21

Наименование блюда: "Сардельки" мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63  | 81         | 90              |
| Крупа рисовая                       | 3   | 3,5        | 4               |
| Вода питьевая                       | 6   | 7          | 8               |
| Масса рассыпчатого риса             | 8   | 10         | 11              |
| Яйцо куриное 2 с.                   | 7   | 8          | 10              |
| Лук репчатый                        | 4   | 5          | 6               |
| Соль поваренная йодированная        | 0,4   | 0,7        | 0,8             |
| Масса полуфабриката                 | 81  | 103        | 115             |
| Выход готовой продукции             | 70  | 90         | 100             |

Технология приготовления: крупу рисовую перебрать, промыть под проточной водой, отварить. Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, добавить репчатый лук и вновь провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести отварной рассыпчатый рис, яйцо, соль и тщательно перемешать, затем тщательно выбить. Сформовать изделия в виде сарделек, выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции



| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |  |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|--|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Mg   | Р     | Fe  |  |
| 70       | 13,9                | 10,9 | 2,5 | 160                           | 0,1                                | 1,8 | 0 | 0 | 15   | 19,9 | 146,2 | 0,9 |  |
| 90       | 16,5                | 14,1 | 3,2 | 205                           | 0,1                                | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 25,3 | 185,5 | 1,1 |  |
| 100      | 18,4                | 15,6 | 3,5 | 228                           | 0,1                                | 2,7 | 0 | 0 | 22,4 | 28,3 | 208,3 | 1,3 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.24

Наименование блюда: Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Курица потрошенная 1 кат варка тушкой | 146   | 171        | 196             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Бульон куриный к-р N 1.0              | 25  | 35         | 35              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Выход готовой продукции               | 85  | 105        | 115             |

Технология приготовления: подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (2 - 2,5 литра на 1 кг продукта), варить до готовности при слабом кипении. Готовые отварные тушки разделать до филе без костей, жира и кожи. Полученное мясо птицы пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой. Куриный фарш развести бульоном, добавить сливочное масло и довести до кипения, варить при слабом кипении 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |    |     |   |       |       |       |      |  |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|------------------------------------|----|-----|---|-------|-------|-------|------|--|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1                                 | С  | А   | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe   |  |
| 85       | 10,9                | 13,2 | 0 | 163                           | 0,2                                | 10 | 0,1 | 0 | 157,7 | 48,7  | 312,1 | 28,5 |  |
| 105      | 12,8                | 15,8 | 0 | 193                           | 0,2                                | 14 | 0,2 | 0 | 215,1 | 381,7 | 34,6  | 20,0 |  |
| 115      | 14,6                | 17,6 | 0 | 217                           | 0,2                                | 14 | 0,2 | 0 | 219   | 66,6  | 423   | 38,6 |  |

### Блюда из творога, молока и молочных продуктов

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 5.46

Наименование блюда: Суфле творожное паровое без сахара

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Творог нежирный                        | 47  | 53         | 60              |
| Мука пшеничная в/с                     | 5   | 5          | 6               |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 16  | 20         | 21              |
| Яйцо куриное 2 с                       | 11  | 11         | 12              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 0,9   | 1          | 1               |
| Масса полуфабриката                    | 78  | 90         | 100             |
| Выход готовой продукции                | 65  | 75         | 85              |

Технология приготовления: Творог протереть, добавить яичный желток, молоко, соль, всыпать муку, тщательно вымешать. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить на противень слоем 30 - 40 мм, сверху смазать сливочным маслом и варить на пару в течение 35 - 45 минут.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe   |
| 65       | 10,5                | 2,6 | 4,5 | 84                            | 1,4          | 0,5 | 22,7 | 0,1 | 111,2                    | 25,2 | 184,6 | 0,03 |
| 75       | 12,1                | 3,0 | 5,9 | 100                           | 1,6          | 0,6 | 26,2 | 0,1 | 128,3                    | 29,0 | 213,0 | 0,03 |
| 85       | 13,6                | 3,4 | 6,2 | 111                           | 1,8          | 0,7 | 29,7 | 0,1 | 145,4                    | 32,9 | 241,4 | 0,03 |

## Напитки

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5a

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие           | 45  | 60         | 60              |
| Вода питьевая           | 115   | 150        | 150             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, довести до кипения и варить 5 - 10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А   | Е   | Са                       | Mg  | Р   | Fe  |
| 150      | 0,12                | 0,1 | 2,9 | 12                            | 0            | 4,5 | 0   | 0,1 | 7,2                      | 4,1 | 5   | 1,0 |
| 200      | 0,18                | 0,2 | 9,4 | 17                            | 0            | 6   | 2,3 | 0,1 | 9,6                      | 5,4 | 6,6 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.6a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Компот из смеси сухофруктов без сахара

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов       | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 112   | 150        | 150             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения и варить 10 - 20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1 - 2 часа, яблоки - 20 - 30 минут, чернослив, урюк, курага - 10 - 20 мин, изюм - 5 - 10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпустить охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А   | Е | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 0                   | 0 | 11,6 | 45                            | 0            | 0,2 | 0,1 | 0 | 12,6                     | 9,7  | 19,8 | 0,3 |
| 200      | 0                   | 0 | 15,4 | 60                            | 0            | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9                     | 14,6 | 29,7 | 0,5 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с лимоном без сахара

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|          |   |            |                 |

|                          |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| Чай (заварка) в/с или с. | 1     | 1     | 1     |
| Вода питьевая            | 200   | 200   | 200   |
| Лимон                    | 7     | 7     | 7     |
| Выход готовой продукции  | 200/7 | 200/7 | 200/7 |

Технология приготовления: перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |     |     |     |     |
|----------|---------------------|---|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|-----|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Ca  | Mg  | P   | Fe  |
| 200/7    | 0                   | 0 | 0,2 | 2                             | 0                                  | 2,9 | 0 | 0 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.11a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Чай с молоком без сахара

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с.               | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая                          | 153   | 153        | 153             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50  | 50         | 50              |
| Выход готовой продукции                | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, горячее кипяченое молоко, довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг |     |      |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|---------------------------------------|-----|------|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                    | С   | А    | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,6                 | 1,6 | 3,4 | 26                            | 0,02                                  | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 12,2 | 54,7 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.14

Наименование кулинарного изделия (блюда): Отвар шиповника

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный        | 20  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5 - 10 мин. Затем оставить настаиваться на 22 - 24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3 - 4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Mg  | Р   | Fe  |
| 200      | 0,7                 | 0,3 | 9,7 | 57                            | 0            | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2                     | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.15

Наименование блюда: Сок томатный (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок томатный            | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|----|---|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А | Е | Са                       | Mg | Р | Fe  |
| 200      | 2,0                 | 0,2 | 5,8 | 36                            | 0            | 59,2 | 0 | 0 | 16                       | 0  | 0 | 0,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.16

Наименование кулинарного изделия (блюда): Сок морковный (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок морковный           | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |    |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А   | Е   | Ca                       | Mg   | P  | Fe  |
| 200      | 1,7                 | 0,2 | 18,9 | 84                            | 0            | 4,5 | 0,5 | 0,5 | 28,5                     | 10,5 | 39 | 0,9 |

Приложение 6  
к МР 2.4.0162-19

## **НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ**

### **Холодные блюда**

#### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.1**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидоры свежие

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий парниковый или помидор свежий грунтовый | 50  | 60         | 70              |
| Выход готовой продукции                                | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |    |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|----|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А    | Е    | Ca                       | Mg | P    | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 0,16 | 1,83 | 12                            | -            | 12,7 | 0,16 | 0,16 | 7                        | 10 | 13,1 | 0,5 |

|    |     |     |     |      |   |       |     |     |       |      |       |     |
|----|-----|-----|-----|------|---|-------|-----|-----|-------|------|-------|-----|
| 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4   | 12   | 15,75 | 0,6 |
| 70 | 0,7 | 0,3 | 0,3 | 21   | - | 22,2  | 0,3 | 0,3 | 12,25 | 17,5 | 22,9  | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурцы свежие

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 50  | 60         | 70              |
| Выход готовой продукции                              | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции. Подавать к мясным или рыбным блюдам.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |     |    |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|-----|----|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Mg  | Р  | Fe   |
| 50       | 0,35                | 0,05 | 0,95 | 6                             | 0,02                               | 3,5 | - | - | 8,5  | 7   | 15 | 0,25 |
| 60       | 0,42                | 0,06 | 1,14 | 7                             | 0,02                               | 4,2 | - | - | 10,2 | 8,4 | 18 | 0,3  |
| 70       | 0,49                | 0,07 | 1,33 | 8                             | 0,02                               | 4,9 | - | - | 11,9 | 9,8 | 21 | 0,35 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.5a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих огурцов с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 43  | 52         | 61              |
| Соль поваренная йодированная                         | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Масло растительное рафинированное                    | 7   | 8          | 10              |
| Выход готовой продукции                              | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки и верхушки, нарезать кружочками. При подаче посолить и полить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |        |      |        |      |  |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|--------|------|--------|------|--|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са     | Mg   | Р      | Fe   |  |
| 50       | 0,25                | 4,7  | 0,61 | 46                            | 0,15                               | 47,5 | - | - | 109,25 | 66,5 | 200,1  | 2,85 |  |
| 60       | 0,36                | 8,05 | 1    | 75                            | 0,17                               | 57   | - | - | 131,1  | 79,8 | 240,12 | 3,42 |  |
| 70       | 0,43                | 9,72 | 1,09 | 93                            | 0,2                                | 66,5 | - | - | 152,95 | 93,1 | 280,14 | 3,99 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.6a**

Наименование блюда: Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 40  | 48         | 56              |
| Яблоко свежее                     | 7   | 8          | 9               |
| Чернослив                         | 7   | 8          | 9               |
| Масло растительное рафинированное | 3,3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe   |  |
| 50       | 0,8                 | 3,4 | 8,2  | 66                            | 0,1                                | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1  |  |
| 60       | 0,9                 | 4,1 | 9,8  | 79                            | 0,1                                | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6  |  |
| 70       | 1,1                 | 4,8 | 11,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.7**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"



| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 47  | 57         | 66              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe  |
| 50       | 0,71                | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,10                               | 47,5 | 0 | 0 | 180,8 | 104,5 | 204,9 | 6,7 |
| 60       | 0,86                | 5,1 | 5   | 69                            | 0,11                               | 57   | 0 | 0 | 216,9 | 125,4 | 245,8 | 8   |
| 70       | 0,99                | 5,1 | 5,8 | 73                            | 0,13                               | 66,5 | 0 | 0 | 253,1 | 146,3 | 286,8 | 9,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 5   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe   |
| 55       | 0,7                 | 4,6 | 4,6 | 62                            | 0,1                                | 46,5 | 0 | 0 | 145,2 | 85,4  | 158,9 | 7,6  |
| 65       | 0,8                 | 5,4 | 5,5 | 73                            | 0,1                                | 55,8 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 190,6 | 9,1  |
| 80       | 0,9                 | 5,1 | 6,4 | 75                            | 0,2                                | 65,1 | 0 | 0 | 203,3 | 119,6 | 222,4 | 10,6 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8a

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 6   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 55  | 65         | 80              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe   |
| 55       | 0,6                 | 5,6  | 4,6 | 71                            | 0,1                                | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9  | 174,7 | 8,4  |
| 65       | 0,8                 | 7,4  | 5,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9  |
| 80       | 0,9                 | 10,1 | 6,4 | 120                           | 0,2                                | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9a

Наименование блюда: Икра свекольная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 38  | 46         | 54              |
| Лук репчатый                      | 9   | 11         | 12              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 45  | 55         | 60              |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe   |
| 45       | 0,7                 | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,1                                | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0  |
| 55       | 0,8                 | 5,1 | 5,0 | 69                            | 0,2                                | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7  |
| 60       | 1,0                 | 5,1 | 5,7 | 73                            | 0,2                                | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая       | 62  | 75         | 88              |
| Морковь свежая                    | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное рафинированное | 8   | 8          | 9               |
| Выход готовой продукции           | 55  | 65         | 75              |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |       |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|-------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С     | А | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe  |
| 55       | 1,2                 | 7,6 | 3,5 | 87                            | 0,2                                | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4  | 151,9 | 2,8 |
| 65       | 1,5                 | 8,4 | 4,1 | 97                            | 0,2                                | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5  | 179,5 | 3,3 |
| 75       | 1,7                 | 9,1 | 4,8 | 108                           | 0,2                                | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.11

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |
|----------|---|
|          |   |

|                                   | 3 - 6 лет | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|-----------------------------------|-----------|------------|-----------------|
| Капуста белокочанная свежая       | 51        | 61         | 72              |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2       | 0,2        | 0,3             |
| Морковь свежая                    | 7         | 9          | 10              |
| Яблоко свежее                     | 7         | 9          | 10              |
| Сахар-песок                       | 0,7       | 0,9        | 1               |
| Масло растительное рафинированное | 5         | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50        | 60         | 70              |

Технология приготовления: Подготовленную капусту растереть с солью и лимонной кислотой, отжать от сока (или прогреть при постоянном помешивании и охладить). Очищенную морковь мелко нашинковать соломкой. Яблоки без семенных коробочек мелко нарезать. Овощи соединить с яблоками, заправить сахаром, растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |   |   |       |       | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|-------|-------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С     | А | Е | Са    | Mg    | Р                        | Fe  |  |
| 50       | 1,0                 | 4,7 | 4,3 | 63                            | 0,1          | 162,3 | 0 | 0 | 186,9 | 75,8  | 138,1                    | 2,0 |  |
| 60       | 1,3                 | 5,4 | 5,2 | 74                            | 0,2          | 194,7 | 0 | 0 | 224,2 | 91,0  | 165,7                    | 3,1 |  |
| 70       | 1,5                 | 5,1 | 6,1 | 76                            | 0,2          | 227,2 | 0 | 0 | 261,6 | 106,1 | 193,3                    | 3,6 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.13

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий                    | 43  | 52         | 61              |
| Соль поваренная йодированная      | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 5          | 5               |
| Сахар-песок                       | 0,3   | 0,4        | 0,5             |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Помидоры промыть, удалить плодоножку, нарезать тонкими пластинками. При подаче полить заправкой для салатов.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       | Минеральные вещества, мг |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|--------------------------|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С     | А                        | Е | Са    | Mg    | Р     | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 3,1 | 1,9 | 38                            | 0,3          | 102,1 | 0                        | 0 | 87,9  | 89,0  | 164,4 | 4,2 |
| 60       | 0,6                 | 5,1 | 2,4 | 59                            | 0,3          | 122,5 | 0                        | 0 | 105,5 | 106,7 | 197,3 | 5,1 |
| 70       | 0,7                 | 5,1 | 2,8 | 62                            | 0,4          | 142,9 | 0                        | 0 | 123,1 | 124,5 | 230,2 | 5,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.20

Наименование блюда: Икра из кабачков.

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Кабачки                      | 37  | 44         | 52              |
| Лук репчатый                 | 4   | 5          | 6               |
| Морковь свежая               | 7,5   | 9          | 10              |
| Масло растительное           | 1,9   | 2,2        | 2,6             |
| Соль поваренная йодированная | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Помидор свежий               | 4   | 5          | 6               |
| Вода питьевая                | 8   | 9          | 10              |
| Выход готовой продукции      | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: кабачки очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать (или натереть на терке) и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый и помидоры пассировать в растительном масле. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, вымешать и тушить на слабом огне в течение 3 - 5 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      | Минеральные вещества, мг |   |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|--------------------------|---|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А                        | Е | Са    | Mg   | Р     | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 2,0 | 2,7 | 33                            | 0,1          | 27,6 | 0                        | 0 | 90,8  | 66,0 | 114,0 | 3,0 |
| 60       | 0,5                 | 2,4 | 3,3 | 40                            | 0,1          | 33,1 | 0                        | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 70       | 0,6                 | 2,8 | 3,8 | 47                            | 0,2          | 38,6 | 0                        | 0 | 127,1 | 92,3 | 159,5 | 4,3 |

### Блюда из яиц

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.1

Наименование блюда: Яйцо вареное

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное            | 40  | 40         | 40              |
| Выход готовой продукции | 1 шт.   | 1 шт.      | 1 шт.           |

Технология приготовления: Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40 - 50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8 - 10 мин. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду. При подаче очищают от скорлупы и нарезают на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |     | Минеральные вещества, мг |    |     |      |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|---|-----|--------------------------|----|-----|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С | А   | Е                        | Ca | Mg  | P    | Fe  |
| 40       | 5,1                 | 4,6 | 0,3 | 63                            | 0,03         | 0 | 105 | 0,24                     | 22 | 4,8 | 77,2 | 1,0 |

### **Блюда из круп и макаронных изделий**

#### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.1**

Наименование блюда: Каша пшенная молочная жидкая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа пшенная                          | 29  | 38         | 38              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70  | 96         | 96              |
| Вода питьевая                          | 50  | 64         | 64              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,5   | 0,7        | 0,7             |
| Масло растительное                     | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции                | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: пшенную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 150      | 5,3                 | 5,4 | 25,6 | 173                           | 0,2          | 1,3 | 0,2 | 0,7 | 94,5                     | 34,0 | 131,7 | 1,6 |
| 200      | 7,1                 | 7,2 | 27,8 | 220                           | 0,2          | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 129,1                    | 45,1 | 176,4 | 2,1 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.4

Наименование блюда: Каша гречневая молочная жидкая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая                        | 29  | 38         | 38              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70  | 96         | 96              |
| Вода питьевая                          | 50  | 64         | 64              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,5   | 0,7        | 0,7             |
| Сахар-песок                            | 3   | 4          | 4               |
| Масло растительное                     | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции                | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, сахар перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 150      | 5,7                 | 5,4 | 22,8 | 162                           | 0,2          | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3                     | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 200      | 7,6                 | 7,2 | 30,3 | 216                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8                    | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.5a

Наименование блюда: Каша гречневая рассыпчатая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|          |   |            |                 |

|                                   |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|
| Крупа гречневая                   | 56  | 68  | 79  |
| Вода питьевая                     | 84  | 102 | 166 |
| Соль поваренная йодированная      | 0,6 | 1   | 1   |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 10  | 10  |
| Выход готовой продукции           | 120 | 150 | 175 |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, сахар перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |     |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|-----|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С   | А | Е   | Ca    | Mg   | P     | Fe  |
| 120      | 4,3                 | 2,6 | 20,5 | 118                           | 0,2                                | 0,9 | 0 | 0,2 | 94,3  | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 150      | 5,4                 | 3,3 | 25,7 | 148                           | 0,2                                | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |
| 175      | 6,3                 | 3,9 | 29,9 | 173                           | 0,2                                | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.6

Наименование блюда: Рис отварной рассыпчатый с маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа рисовая                     | 39  | 54         | 79              |
| Вода питьевая                     | 83  | 113        | 165             |
| Соль поваренная йодированная      | 0,9   | 1          | 1,5             |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 7               |
| Выход готовой продукции           | 110   | 150        | 220             |

Технология приготовления: рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую, подсоленную воду, удалить всплывшие пустотелые зерна и варить при слабом кипении. Когда зерна станут мягкими, рис откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, добавить масло, соль и прогреть.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |   |    |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|----|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1                                 | С | А | Е | Ca | Mg | P | Fe |



|     | Б   | Ж   | У    |     | В1  | С | А | Е   | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|---|---|-----|------|------|-------|-----|
| 110 | 2,8 | 2,9 | 28,3 | 154 | 0   | 0 | 0 | 0,2 | 10,7 | 20,5 | 59,9  | 0,4 |
| 150 | 3,8 | 4,2 | 38,6 | 211 | 0   | 0 | 0 | 0,2 | 13,7 | 28,4 | 82,7  | 0,6 |
| 220 | 5,6 | 5,9 | 56,5 | 307 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 20,1 | 41,5 | 121,0 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8

Наименование блюда: Макароны отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия безглютеновые  | 34  | 45         | 52              |
| Вода питьевая                     | 206   | 268        | 309             |
| Соль поваренная йодированная      | 0,3   | 0,4        | 0,5             |
| Масса отварных макаронных изделий | 97  | 126        | 145             |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 97  | 126        | 145             |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |   |      |      |      |     |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|------|------|------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С | А | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |  |
| 97       | 3,7                 | 2,7 | 23,6 | 136                           | 0,1                                | 0 | 0 | 0 | 40,0 | 10,6 | 48,1 | 0,4 |  |
| 126      | 4,8                 | 3,5 | 30,6 | 176                           | 0,1                                | 0 | 0 | 0 | 52,7 | 14,0 | 63,6 | 0,6 |  |
| 145      | 5,6                 | 4,1 | 35,3 | 203                           | 0,1                                | 0 | 0 | 0 | 61,1 | 16,2 | 73,6 | 0,7 |  |

### Супы

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.1

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем вегетарианский

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                            | 32  | 40         | 56              |
| Капуста белокочанная              | 16  | 20         | 28              |
| Картофель                         | 16  | 20         | 28              |
| Морковь                           | 10  | 12,5       | 17,5            |
| Лук репчатый                      | 8   | 10         | 14              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 7               |
| Сахар-песок                       | 2   | 2,5        | 3,5             |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Вода питьевая                     | 160   | 200        | 280             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий бульон или воду заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10 - 15 мин, затем добавить пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варить до готовности. За 5 - 10 минут до окончания варки добавить соль, сахар.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 200      | 1,5                 | 4,9 | 10   | 89                            | 0,1          | 27,4 | 1,6 | 0 | 54,3                     | 11,2 | 55,2 | 0,9 |
| 250      | 1,9                 | 6,1 | 12,5 | 111                           | 0,1          | 34,3 | 2   | 0 | 67,9                     | 14   | 69   | 1,1 |
| 350      | 2,6                 | 8,6 | 17,5 | 155,8                         | 0,2          | 48   | 2,8 | 0 | 95                       | 19,6 | 96,6 | 1,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ N 1.16

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты             | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------------------|---|------------|-----------------|
|                      | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла               | 32  | 40         | 56              |
| Капуста белокочанная | 16  | 20         | 28              |
| Картофель            | 16  | 20         | 28              |
| Морковь              | 10  | 13         | 18              |

|                                   |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|
| Лук репчатый                      | 8   | 10  | 14  |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 5   | 7   |
| Бульон куриный                    | 160 | 200 | 280 |
| Выход готовой продукции           | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10 - 15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   |       |       | Минеральные вещества, мг |      |  |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|-------|-------|--------------------------|------|--|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Ca    | Mg    | P                        | Fe   |  |
| 200      | 1,4                 | 5,1 | 6,8 | 82                            | 0,4          | 72,1 | 1,3 | 0 | 675,2 | 116,4 | 386,5                    | 25,5 |  |
| 250      | 1,7                 | 5,2 | 10  | 92                            | 0,5          | 94,6 | 1,7 | 0 | 896,5 | 154,5 | 511,5                    | 34   |  |
| 350      | 2,4                 | 7,2 | 14  | 128                           | 0,8          | 132  | 3   | 0 | 1182  | 203,7 | 676,4                    | 44,6 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2a

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная              | 39  | 49         | 69              |
| Картофель                         | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                           | 10  | 11         | 14              |
| Помидоры                          | 8,8   | 11,7       | 15,7            |
| Лук репчатый                      | 4   | 5          | 7               |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 4          | 6               |
| Вода питьевая                     | 176   | 221        | 309             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg   | Р    | Fe  |
| 200      | 1,4                 | 3,4 | 6,6  | 63                            | 0,2                                | 15,4 | 0 | 0 | 64,3  | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250      | 1,7                 | 4,2 | 8,3  | 79                            | 0,2                                | 19,2 | 0 | 0 | 80,4  | 28,9 | 51,6 | 0,9 |
| 350      | 2,5                 | 6,3 | 11,2 | 112                           | 0,3                                | 25,9 | 0 | 0 | 106,1 | 38,3 | 70,3 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.36

Наименование блюда: Рассольник ленинградский с рисом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая                | 176   | 221        | 315             |
| Крупа рисовая                | 8   | 10         | 14              |
| Картофель                    | 20  | 26         | 36              |
| Морковь                      | 10  | 12         | 18              |
| Лук репчатый                 | 2   | 2,5        | 3,5             |
| Огурцы консервированные      | 12  | 15         | 21              |
| Соль поваренная йодированная | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Масло растительное           | 2   | 3          | 3               |
| Выход готовой продукции      | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: рисовую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10 - 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5 - 10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са   | Мg   | Р    | Fe  |
| 200      | 1,6                 | 2,5 | 9,9  | 68                            | 0                                  | 4,3  | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250      | 1,9                 | 3,4 | 12,5 | 89                            | 0                                  | 7,4  | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350      | 2,8                 | 4,1 | 17,5 | 119                           | 0,1                                | 10,4 | 0 | 0 | 55   | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.12

Наименование блюда: Свекольник вегетарианский

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от

11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                            | 48  | 60         | 84              |
| Морковь                           | 16  | 20         | 24              |
| Сахар-песок                       | 2   | 3          | 4               |
| Лук репчатый                      | 5   | 6          | 7               |
| Картофель                         | 34  | 43         | 60              |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 4          | 5               |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Вода питьевая                     | 170   | 210        | 290             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10 - 15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5 - 10 минут до готовности добавить сахар, соль. Можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью, соответственно увеличив выход, пищевую и энергетическую ценность готового блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 1,9                 | 3,7 | 13,9 | 93                            | 0,1                                | 9,4  | 0 | 0 | 71,9  | 16,5 | 71,3  | 1,1 |
| 250      | 2,3                 | 4,6 | 17,4 | 117                           | 0,1                                | 12,5 | 0 | 0 | 90,5  | 20,7 | 91,3  | 1,5 |
| 350      | 3,3                 | 6,6 | 24,4 | 165                           | 0,1                                | 16,7 | 0 | 0 | 123,9 | 27,3 | 125,1 | 2   |

## Гарниры

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты         | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------|---|------------|-----------------|
|                  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий | 89  | 106        | 124             |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Соль поваренная йодированная           | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 14  | 17  | 20  |
| Масло растительное                     | 3   | 4   | 4   |
| Выход готовой продукции                | 100 | 120 | 140 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко и масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 °С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     |      |      |      |     | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|------|------|------|-----|--------------------------|--|--|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca   | Mg   | P    | Fe  |                          |  |  |  |
| 100      | 2,2                 | 2,8 | 15,1 | 99                            | 0,1          | 3,3 | 0,03 | 0,1 | 31,3 | 19,3 | 56,6 | 0,7 |                          |  |  |  |
| 120      | 2,6                 | 4,0 | 18,1 | 125                           | 0,1          | 4   | 0,03 | 0,2 | 37,6 | 23,2 | 68   | 0,8 |                          |  |  |  |
| 140      | 3,1                 | 4,2 | 21,2 | 138                           | 0,1          | 4,6 | 0,03 | 0,4 | 43,8 | 27,0 | 79,2 | 1,0 |                          |  |  |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.7

Наименование блюда: Капуста белокочанная тушеная

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная              | 159   | 159        | 184             |
| Помидор свежий                    | 6   | 6          | 8               |
| Морковь свежая                    | 8   | 8          | 10              |
| Лук репчатый                      | 8   | 8          | 8               |
| Масло растительное рафинированное | 26  | 26         | 30              |
| Вода питьевая или овощной отвар   | 130   | 130        | 150             |
| Выход готовой продукции           | 130   | 130        | 150             |

Технология приготовления: подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10 - 15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся растительное масло и тушить при слабом кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 130      | 3,2                 | 9,9  | 9,1  | 146                           | 0,1          | 72,6 | 0,01 | 3,7 | 81,8                     | 28,8 | 57,4 | 1,1 |
| 150      | 3,7                 | 12,4 | 10,5 | 168                           | 0,1          | 84,2 | 0,01 | 3,7 | 95,5                     | 33,8 | 67,4 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.12a

Наименование блюда: Пюре из свеклы и яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                        | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                 | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                   | 85  | 111        | 132             |
| Масса отварной протертой свеклы | 80  | 105        | 125             |
| Яблоко свежее                   | 30  | 36         | 41              |
| Масса протертого яблока         | 23  | 28         | 32              |
| Масло растительное              | 2   | 2          | 2,3             |
| Масса полуфабриката             | 109   | 140        | 165             |
| Выход готовой продукции         | 100   | 180        | 200             |

Технология приготовления: свеклу сварить, очистить от кожицы и протереть. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 - 6 частей, удалить семенные гнезда, запечь и протереть. В протертую свеклу и яблоки добавить сахар, масло, перемешать, прогреть при температуре 80 °С при непрерывном помешивании до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 100      | 1,5                 | 1,8 | 10,4 | 66                            | 0,03         | 59,5 | 0,01 | 0,2 | 43,8                     | 24,8 | 47,9 | 2,1 |
| 180      | 1,9                 | 2,3 | 13,4 | 83                            | 0,03         | 69,4 | 0,02 | 0,2 | 45,8                     | 25,5 | 49,3 | 2,2 |
| 200      | 2,2                 | 2,6 | 15,8 | 97                            | 0,03         | 77,6 | 0,02 | 0,2 | 47,1                     | 25,9 | 50,3 | 2,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.13a

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |
|----------|---|
|          | 1 порцию  |

|                            | 3 - 6 лет | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|----------------------------|-----------|------------|-----------------|
| Капуста<br>белокочанная    | 112       | 167        | 190             |
| Масса отварной<br>капусты  | 100       | 150        | 170             |
| Масло растительное         | 3         | 4          | 5               |
| Выход готовой<br>продукции | 100       | 150        | 170             |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |     |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С  | А   | Е   | Ca                       | Mg | P  | Fe  |
| 100      | 2,1                 | 2,3 | 5,3 | 51                            | 0,1          | 45 | 1,8 | 1,0 | 48,8                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 150      | 3,1                 | 3,1 | 7,9 | 73                            | 0,1          | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 170      | 3,4                 | 3,3 | 8,9 | 81                            | 0,1          | 45 | 3,7 | 1,7 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14а

Наименование блюда: Морковь припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|----------------------------|--|------------|-----------------|
|                            | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая             | 107  | 140        | 160             |
| Вода питьевая              | 20   | 25         | 30              |
| Масло растительное         | 3  | 3          | 4               |
| Выход готовой<br>продукции | 100  | 130        | 150             |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Ca                       | Mg | P |



|     |     |     |      |    |     |     |     |     |      |      |      |      |
|-----|-----|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 100 | 1,4 | 2,0 | 7,4  | 55 | 0,1 | 5,3 | 1,5 | 0,8 | 55,5 | 40,8 | 58,8 | 0,7  |
| 130 | 1,8 | 2,3 | 9,7  | 69 | 0,1 | 7   | 1,5 | 1,0 | 72,6 | 53,4 | 77   | 1,01 |
| 150 | 2,1 | 3,1 | 11,1 | 82 | 0,1 | 8   | 2   | 1,2 | 83,1 | 61,1 | 88   | 1,2  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.22

Наименование блюда: Пюре из моркови и яблок

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                        | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                 | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                  | 45  | 54         | 60              |
| Яблоко свежее                   | 55  | 65         | 73              |
| Масса протертой моркови и яблок | 82  | 100        | 110             |
| Вода питьевая                   | 75  | 90         | 100             |
| Выход готовой продукции         | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: очищенную морковь промыть, нарезать мелкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 - 6 частей, удалить семенные коробочки и припустить в воде до готовности. Морковь и яблоки соединить, протереть, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |       |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С     | А     | Е   | Са                       | Mg   | P    | Fe  |
| 150      | 0,7                 | 0,2  | 8,9  | 45                            | 0,04         | 93    | 0,002 | 0,4 | 35,1                     | 22,8 | 30,8 | 1,5 |
| 180      | 0,8                 | 0,3  | 10,7 | 54                            | 0,05         | 109,9 | 0,001 | 0,4 | 42,0                     | 27,3 | 36,9 | 1,8 |
| 200      | 0,9                 | 0,34 | 11,9 | 72                            | 0,05         | 123,4 | 0,002 | 0,5 | 46,8                     | 30,4 | 41   | 2   |

### Рыбные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.1

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 49  | 61         | 73              |

|                         |    |    |    |
|-------------------------|----|----|----|
| Масса припущенной рыбы  | 40 | 50 | 60 |
| Морковь свежая          | 2  | 2  | 2  |
| Лук репчатый            | 2  | 2  | 2  |
| Выход готовой продукции | 40 | 50 | 60 |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10 - 15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     | Минеральные вещества, мг |      |     |     |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|--------------------------|------|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У |                               | В1           | С   | АЕ  | Са                       | Mg   | Р   | Fe  |
| 40       | 8,2                 | 2,6 | 0 | 56                            | 0,1          | 0,4 | 0,7 | 9,8                      | 14,7 | 98  | 0,3 |
| 50       | 10,2                | 3,2 | 0 | 70                            | 0,1          | 0,5 | 0,9 | 12,2                     | 18,3 | 122 | 0,4 |
| 60       | 12,2                | 3,8 | 0 | 84                            | 0,1          | 0,6 | 1,1 | 14,6                     | 21,9 | 146 | 0,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.1a

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 98  | 122        | 146             |
| Масса припущенной рыбы                   | 80  | 100        | 120             |
| Морковь свежая                           | 2   | 2          | 2               |
| Лук репчатый                             | 2   | 2          | 2               |
| Выход готовой продукции                  | 80  | 100        | 120             |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10 - 15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб. Для расчета веса "брутто", пищевой и энергетической ценности руководствоваться:

1. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", под редакцией Ф.Л. Марчука, 2006 г. и 2007 г.; "Картотека блюд лечебного и рационального питания", под редакцией М.А. Самсонова, I, II том, 1995 - 96 гг.;
2. "Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания"

авторы Скурихин И.М., Тутельян В.А. Справочник. - М.: Дели принт, 2008 г.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |     |     |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р   | Fe  |
| 80       | 16,5                | 5,2 | 0 | 112                           | 0,2          | 0,8 | 0,02 | 1,5 | 19,6                     | 29,4 | 196 | 0,6 |
| 100      | 20,5                | 6,5 | 0 | 140                           | 0,2          | 1,1 | 0,03 | 1,8 | 24,4                     | 36,6 | 244 | 0,7 |
| 120      | 24,5                | 7,8 | 0 | 168                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 2,2 | 29,2                     | 43,8 | 292 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.2

Наименование блюда: Рыба (хек) отварная с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Хек тихоокеанский потрошенный (средних размеров) | 56,8  | 61         | 73              |
| Масса отварной рыбы                              | 45  | 50         | 60              |
| Морковь свежая                                   | 2   | 3          | 3               |
| Лук репчатый                                     | 2   | 3          | 3               |
| Соль поваренная йодированная                     | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Масло растительное                               | 2   | 3          | 4,5             |
| Выход готовой продукции                          | 45  | 50         | 60              |

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3 - 5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85 - 90 °С. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30 - 40 минут. При подаче полить маслом. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 45       | 7,9                 | 2,5 | 0   | 54                            | 0,7          | 1,8 | 0 | 0 | 17,3                     | 19,8 | 136,7 | 0,4 |
| 50       | 9,9                 | 3,2 | 0,1 | 63                            | 0,1          | 1,9 | 0 | 0 | 18,7                     | 21,4 | 147   | 0,4 |
| 60       | 10,3                | 4,5 | 0,1 | 81                            | 0,1          | 2,1 | 0 | 0 | 22,4                     | 25,6 | 176,1 | 0,5 |

### Мясные блюда

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.1

Наименование блюда: Пюре из отварного мяса в бульоне

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97  | 113        | 130             |
| Масса отварного мяса                | 60  | 70         | 80              |
| Бульон мясной к-р N 1.0а            | 26  | 36         | 36              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Выход готовой продукции             | 85  | 105        | 115             |

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2 - 3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   |      |      |       |     | Минеральные вещества, мг |  |  |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|------|------|-------|-----|--------------------------|--|--|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С   | А   | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |                          |  |  |
| 85       | 18                  | 15,5 | 0 | 211                           | 0,1          | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 27,5 | 202,2 | 1,4 |                          |  |  |
| 105      | 21                  | 18,1 | 0 | 246                           | 0,1          | 2,9 | 0,4 | 0 | 13,6 | 32,3 | 237,3 | 1,7 |                          |  |  |
| 115      | 24,2                | 20,8 | 0 | 283                           | 0,2          | 3,1 | 0,4 | 0 | 15,1 | 36,9 | 271,3 | 1,9 |                          |  |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.10а

Наименование блюда: Плов из риса с отварным мясом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49  | 66         | 82              |
| Масса отварного мяса                | 30  | 40         | 50              |
| Масло растительное рафинированное   | 5   | 7          | 9               |
| Морковь свежая                      | 8   | 11         | 14              |
| Лук репчатый                        | 5   | 8          | 9               |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Соль поваренная йодированная               | 0,8 | 1   | 1,4 |
| Крупа рисовая                              | 39  | 52  | 65  |
| Бульон мясной к-р N 1.0а или вода питьевая | 82  | 109 | 137 |
| Выход готовой продукции                    | 150 | 200 | 250 |

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить все мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса x 2,1) и тушить под крышкой при медленном кипении до готовности риса.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
| 150      | 12,2                | 13,9 | 29,1 | 293                           | 0,1                                | 7,4  | 0 | 0 | 20,1 | 40,1 | 189,8 | 1,3 |
| 200      | 16,3                | 18,5 | 38,8 | 390                           | 0,2                                | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 53,9 | 255,2 | 1,8 |
| 250      | 20,3                | 23,1 | 48,5 | 488                           | 0,2                                | 12,6 | 0 | 0 | 34,6 | 67,3 | 317,9 | 2,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.14

Наименование блюда: Куры отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 125   | 125        | 155             |
| Масса отварной курицы        | 90  | 90         | 110             |
| Морковь свежая               | 6   | 6          | 8               |
| Соль поваренная йодированная | 0,7   | 0,7        | 1               |
| Выход готовой продукции      | 90  | 90         | 110             |

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2 - 2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55 - 60 °С на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |   |    |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|----|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1                                 | С | А | Е | Са | Мg |

|     | Б    | Ж    | У |     | В1  | С    | А | Е | Са   | Mg   | Р     | Fe  |
|-----|------|------|---|-----|-----|------|---|---|------|------|-------|-----|
| 90  | 17,6 | 17,6 | 0 | 231 | 0,1 | 10   | 0 | 0 | 26,7 | 25,7 | 210,9 | 2,1 |
| 110 | 20,4 | 20,6 | 0 | 267 | 0,1 | 12,3 | 0 | 0 | 32,6 | 31,2 | 260,4 | 2,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.21

Наименование блюда: "Сардельки" мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                  | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---|---|------------|-----------------|
|   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат.<br>или<br>мясо бескостное | 63  | 81         | 90              |
| Крупа рисовая                             | 3   | 3,5        | 4               |
| Вода питьевая                             | 6   | 7          | 8               |
| Масса рассыпчатого риса                   | 8   | 10         | 11              |
| Яйцо куриное 2 с.                         | 7   | 8          | 10              |
| Лук репчатый                              | 4   | 5          | 6               |
| Соль поваренная<br>йодированная           | 0,4   | 0,7        | 0,8             |
| Масса полуфабриката                       | 81  | 103        | 115             |
| Выход готовой продукции                   | 70  | 90         | 100             |

Технология приготовления: крупу рисовую перебрать, промыть под проточной водой, отварить. Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, добавить репчатый лук и вновь провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести отварной рассыпчатый рис, яйцо, соль и тщательно перемешать, затем тщательно выбить. Сформовать изделия в виде сарделек, выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Mg   | Р     | Fe  |
| 70       | 13,9                | 10,9 | 2,5 | 160                           | 0,1                                | 1,8 | 0 | 0 | 15   | 19,9 | 146,2 | 0,9 |
| 90       | 16,5                | 14,1 | 3,2 | 205                           | 0,1                                | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 25,3 | 185,5 | 1,1 |
| 100      | 18,4                | 15,6 | 3,5 | 228                           | 0,1                                | 2,7 | 0 | 0 | 22,4 | 28,3 | 208,3 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.26

Наименование блюда: Мясо отварное в бульоне

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97  | 113        | 121             |
| Масса отварного мяса                | 60  | 70         | 75              |
| Бульон мясной                       | 25  | 35         | 35              |
| Масло растительное                  | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции             | 85  | 105        | 110             |

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить. Мясо нарезать на кусочки в зависимости от выхода, залить мясным бульоном, добавить масло и довести все до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |   |       |      | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|---|-------|------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А    | Е | Са    | Мg   | Р                        | Fe  |  |
| 85       | 18,1                | 17,7 | 0,04 | 231                           | 0,2          | 11,1 | 0,01 | 0 | 142,6 | 60,2 | 343,9                    | 2,7 |  |
| 105      | 21,1                | 21   | 0,1  | 273                           | 0,3          | 15,0 | 0,02 | 0 | 193,1 | 64,8 | 337,8                    | 3,1 |  |
| 115      | 22,5                | 22,3 | 0,1  | 290                           | 0,2          | 15,1 | 0,02 | 0 | 193,9 | 67,0 | 353,8                    | 3,2 |  |

## Напитки

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие           | 45  | 60         | 60              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 98  | 130        | 130             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения и варить 5 - 10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся.

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |       |     | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А     | Е   | Са                       | Мg  | Р   | Fe  |
| 150      | 0,2                 | 0,2 | 19,4 | 77                            | 0,01         | 4,5 | 0,003 | 0,1 | 11,6                     | 5,0 | 5   | 1,0 |
| 200      | 0,2                 | 0,2 | 25,8 | 103                           | 0,02         | 6   | 0,003 | 0,1 | 15,5                     | 6,7 | 6,6 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.6

Наименование блюда: Компот из смеси сухофруктов

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов       | 15  | 20         | 20              |
| привар                  | 43  | 57         | 57              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 112   | 150        | 150             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить 10 - 20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1 - 2 часа, яблоки - 20 - 30 минут, чернослив, урюк, курага - 10 - 20 мин, изюм - 5 - 10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпустить охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А   | Е | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 150      | 0                   | 0 | 26,6 | 105                           | 0,01         | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9                     | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| 200      | 0                   | 0 | 35,4 | 140                           | 0,01         | 0,4 | 0,2 | 0 | 25,2                     | 19,4 | 39,6 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.7

Наименование блюда: Компот из кураги и изюма

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
|          |   |            |                 |



|                         |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| Курага                  | 8   | 10  | 10  |
| Привар                  | 14  | 18  | 18  |
| Выход                   | 22  | 28  | 28  |
| Изюм                    | 8   | 10  | 10  |
| Привар                  | 13  | 16  | 16  |
| Выход                   | 21  | 26  | 26  |
| Сахар-песок             | 15  | 20  | 20  |
| Вода питьевая           | 135 | 180 | 180 |
| Выход готовой продукции | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой, добавить сахар, варить 10 - 15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5 - 10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 0,5                 | 0 | 22,7 | 95                            | 0,02         | 0,3 | 0,05 | 0,4 | 19,2                     | 11,8 | 22   | 0,5 |
| 200      | 0,7                 | 0 | 30,3 | 126                           | 0,03         | 0,4 | 0,06 | 0,6 | 24,7                     | 14,7 | 27,6 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.9

Наименование блюда: Чай с сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 204   | 204        | 204             |
| Сахар-песок              | 15  | 15         | 15              |
| Выход готовой продукции  | 200/15  | 200/15     | 200/15          |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А      | Е | Са                       | Мg  | Р   | Fe  |
| 200/15   | 0,2                 | 0 | 15,0 | 57                            | 0,001        | 0,1 | 0,0005 | 0 | 5,0                      | 4,4 | 8,2 | 0,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10

Наименование блюда: Чай с сахаром и лимоном

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 204   | 204        | 204             |
| Лимон                    | 7   | 7          | 7               |
| Выход готовой продукции  | 200/15/7  | 200/15/7   | 200/15/7        |

Технология приготовления: Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        |      | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|------|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А      | Е    | Са                       | Мg  | Р   | Fe  |
| 200/15/7 | 0,3                 | 0,1 | 15,2 | 59                            | 0,004        | 2,9 | 0,0006 | 0,01 | 7,8                      | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.11

Наименование блюда: Чай с молоком и сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 153   | 153        | 153             |

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50    | 50    | 50    |
| Сахар-песок                            | 15    | 15    | 15    |
| Выход готовой продукции                | 20/15 | 20/15 | 20/15 |

Технология приготовления: Заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, горячее кипяченое молоко, довести до кипения. Сахар можно подать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   |      |      |      |     |  | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|---|------|------|------|-----|--|--------------------------|--|--|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е | Са   | Мg   | Р    | Fe  |  |                          |  |  |  |
| 200/15   | 1,6                 | 1,6 | 17,4 | 86                            | 0,02         | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 12,2 | 54,7 | 0,9 |  |                          |  |  |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.14

Наименование блюда: Отвар шиповника

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный        | 20  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5 - 10 мин. Затем оставить настаиваться на 22 - 24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3 - 4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Мg  | Р   | Fe  |
| 200      | 0,7                 | 0,3 | 9,7 | 57                            | 0            | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2                     | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.146

Наименование блюда: Отвар шиповника с сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и

профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный        | 20  | 20         | 20              |
| Сахар-песок             | 15  | 15         | 15              |
| Вода питьевая           | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5 - 10 мин. Затем оставить настаиваться на 22 - 24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3 - 4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Mg  | P   | Fe  |
| 200      | 0,7                 | 0,3 | 24,7 | 117                           | 0            | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2                     | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

Приложение 7  
к МР 2.4.0162-19

## **НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ**

### **Холодные блюда**

#### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.1**

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидоры свежие

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий парниковый или помидор свежий грунтовый | 50  | 60         | 70              |
| Выход готовой продукции                                | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |      |      | Минеральные вещества, мг |    |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|----|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С     | А    | Е    | Ca                       | Mg | P     | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 0,16 | 1,83 | 12                            | -            | 12,7  | 0,16 | 0,16 | 7                        | 10 | 13,1  | 0,5 |
| 60       | 0,6                 | 0,2  | 0,2  | 14,4                          | -            | 15,15 | 0,2  | 0,2  | 8,4                      | 12 | 15,75 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурцы свежие

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 50  | 60         | 70              |
| Выход готовой продукции                              | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки, верхушки и нарезать на порции. Подавать к мясным или рыбным блюдам.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |     |    |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|-----|----|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С   | А | Е | Ca                       | Mg  | P  | Fe   |
| 50       | 0,35                | 0,05 | 0,95 | 6                             | 0,02         | 3,5 | - | - | 8,5                      | 7   | 15 | 0,25 |
| 60       | 0,42                | 0,06 | 1,14 | 7                             | 0,02         | 4,2 | - | - | 10,2                     | 8,4 | 18 | 0,3  |
| 70       | 0,49                | 0,07 | 1,33 | 8                             | 0,02         | 4,9 | - | - | 11,9                     | 9,8 | 21 | 0,35 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.5a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свежих огурцов с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Огурец свежий парниковый или огурец свежий грунтовый | 43  | 52         | 61              |
| Соль поваренная йодированная                         | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Масло растительное рафинированное                    | 7   | 8          | 10              |
| Выход готовой продукции                              | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Огурцы промыть, удалить плодоножки и верхушки, нарезать кружочками. При подаче посолить и полить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |        |      |        |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|--------|------|--------|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са     | Мg   | Р      | Fe   |
| 50       | 0,25                | 4,7  | 0,61 | 46                            | 0,15                               | 47,5 | - | - | 109,25 | 66,5 | 200,1  | 2,85 |
| 60       | 0,36                | 8,05 | 1    | 75                            | 0,17                               | 57   | - | - | 131,1  | 79,8 | 240,12 | 3,42 |
| 70       | 0,43                | 9,72 | 1,09 | 93                            | 0,2                                | 66,5 | - | - | 152,95 | 93,1 | 280,14 | 3,99 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.6a

Наименование блюда: Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 40  | 48         | 56              |
| Яблоко свежее                     | 7   | 8          | 9               |
| Чернослив                         | 7   | 8          | 9               |
| Масло растительное рафинированное | 3,3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg    | Р     | Fe   |
| 50       | 0,8                 | 3,4 | 8,2  | 66                            | 0,1                                | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1  |
| 60       | 0,9                 | 4,1 | 9,8  | 79                            | 0,1                                | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6  |
| 70       | 1,1                 | 4,8 | 11,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.7

Наименование кулинарного изделия (блюда): Салат из свеклы с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и

профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 47  | 57         | 66              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|--------------------------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А Е | Са                       | Mg    | Р     | Fe  |
| 50       | 0,71                | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,10         | 47,5 | 0 0 | 180,8                    | 104,5 | 204,9 | 6,7 |
| 60       | 0,86                | 5,1 | 5   | 69                            | 0,11         | 57   | 0 0 | 216,9                    | 125,4 | 245,8 | 8   |
| 70       | 0,99                | 5,1 | 5,8 | 73                            | 0,13         | 66,5 | 0 0 | 253,1                    | 146,3 | 286,8 | 9,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 5   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|--------------------------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А Е | Са                       | Mg    | Р     | Fe  |
| 55       | 0,7                 | 4,6 | 4,6 | 62                            | 0,1          | 46,5 | 0 0 | 145,2                    | 85,4  | 158,9 | 7,6 |
| 65       | 0,8                 | 5,4 | 5,5 | 73                            | 0,1          | 55,8 | 0 0 | 174,2                    | 102,5 | 190,6 | 9,1 |

80 0,9 5,1 6,4 75

0,2 65,1 0 0 203,3 119,6 222,4 10,6

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8a**

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 6   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 55  | 65         | 80              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | P     | Fe   |
| 55       | 0,6                 | 5,6  | 4,6 | 71                            | 0,1                                | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9  | 174,7 | 8,4  |
| 65       | 0,8                 | 7,4  | 5,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9  |
| 80       | 0,9                 | 10,1 | 6,4 | 120                           | 0,2                                | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9a**

Наименование блюд): Икра свекольная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 38  | 46         | 54              |
| Лук репчатый                      | 9   | 11         | 12              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 45  | 55         | 60              |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко



измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe   |
| 45       | 0,7                 | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,1                                | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0  |
| 55       | 0,8                 | 5,1 | 5,0 | 69                            | 0,2                                | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7  |
| 60       | 1,0                 | 5,1 | 5,7 | 73                            | 0,2                                | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая       | 62  | 75         | 88              |
| Морковь свежая                    | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное рафинированное | 8   | 8          | 9               |
| Выход готовой продукции           | 55  | 65         | 75              |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |       |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|-------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С     | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe  |
| 55       | 1,2                 | 7,6 | 3,5 | 87                            | 0,2                                | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4  | 151,9 | 2,8 |
| 65       | 1,5                 | 8,4 | 4,1 | 97                            | 0,2                                | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5  | 179,5 | 3,3 |
| 75       | 1,7                 | 9,1 | 4,8 | 108                           | 0,2                                | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1 | 3,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.11

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая       | 51  | 61         | 72              |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Морковь свежая                    | 7   | 9          | 10              |
| Яблоко свежее                     | 7   | 9          | 10              |
| Сахар-песок                       | 0,7   | 0,9        | 1               |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Подготовленную капусту растереть с солью и лимонной кислотой, отжать от сока (или прогреть при постоянном помешивании и охладить). Очищенную морковь мелко нашинковать соломкой. Яблоки без семенных коробочек мелко нарезать. Овощи соединить с яблоками, заправить сахаром, растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |   |   |       |       | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|-------|-------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С     | А | Е | Са    | Mg    | Р                        | Fe  |  |
| 50       | 1,0                 | 4,7 | 4,3 | 63                            | 0,1          | 162,3 | 0 | 0 | 186,9 | 75,8  | 138,1                    | 2,0 |  |
| 60       | 1,3                 | 5,4 | 5,2 | 74                            | 0,2          | 194,7 | 0 | 0 | 224,2 | 91,0  | 165,7                    | 3,1 |  |
| 70       | 1,5                 | 5,1 | 6,1 | 76                            | 0,2          | 227,2 | 0 | 0 | 261,6 | 106,1 | 193,3                    | 3,6 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.12

Наименование блюда: Винегрет овощной с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                         | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий                 | 11  | 13         | 15              |
| Свекла свежая                    | 12  | 14         | 16              |
| Морковь свежая                   | 8   | 10         | 11              |
| Горошек зеленый консервированный | 7   | 8          | 9               |
| Лук зеленый                      | 3   | 4          | 5               |
| Огурцы маринованные              | 5   | 6          | 7               |
| Яблоко свежее                    | 4   | 5          | 6               |

|                                   |    |    |    |
|-----------------------------------|----|----|----|
| Масло растительное рафинированное | 3  | 5  | 5  |
| Выход готовой продукции           | 50 | 60 | 70 |

Технология приготовления: отварные картофель, морковь, свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Очищенные огурцы маринованные, подготовленный зеленый лук, яблоки, очищенные от семенных гнезд, мелко нарезать. Овощи соединить, при подаче заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg    | P     | Fe  |
| 50       | 0,8                 | 3,3 | 4,4 | 51                            | 0,3                                | 66,3 | 0 | 0 | 167,8 | 106,8 | 200,9 | 4,4 |
| 60       | 1,0                 | 4,7 | 5,3 | 70                            | 0,3                                | 79,5 | 0 | 0 | 201,3 | 128,1 | 241,1 | 5,3 |
| 70       | 1,1                 | 5,0 | 6,2 | 81                            | 0,4                                | 92,8 | 0 | 0 | 234,9 | 149,5 | 281,2 | 6,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.13

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Помидор свежий                    | 43  | 52         | 61              |
| Соль поваренная йодированная      | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 5          | 5               |
| Сахар-песок                       | 0,3   | 0,4        | 0,5             |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Помидоры промыть, удалить плодоножку, нарезать тонкими пластинками. При подаче полить заправкой для салатов.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |       |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|-------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С     | А | Е | Са    | Mg    | P     | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 3,1 | 1,9 | 38                            | 0,3                                | 102,1 | 0 | 0 | 87,9  | 89,0  | 164,4 | 4,2 |
| 60       | 0,6                 | 5,1 | 2,4 | 59                            | 0,3                                | 122,5 | 0 | 0 | 105,5 | 106,7 | 197,3 | 5,1 |
| 70       | 0,7                 | 5,1 | 2,8 | 62                            | 0,4                                | 142,9 | 0 | 0 | 123,1 | 124,5 | 230,2 | 5,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.20

Наименование блюда: икра из кабачков.

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Кабачки                      | 37  | 44         | 52              |
| Лук репчатый                 | 4   | 5          | 6               |
| Морковь свежая               | 7,5   | 9          | 10              |
| Масло растительное           | 1,9   | 2,2        | 2,6             |
| Соль поваренная йодированная | 0,1   | 0,2        | 0,2             |
| Помидор свежий               | 4   | 5          | 6               |
| Вода питьевая                | 8   | 9          | 10              |
| Выход готовой продукции      | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: кабачки очистить от кожицы и семян, промыть, нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать (или натереть на терке) и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Лук репчатый и помидоры пассировать в растительном масле. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, вымешать и тушить на слабом огне в течение 3 - 5 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg   | P     | Fe  |
| 50       | 0,5                 | 2,0 | 2,7 | 33                            | 0,1                                | 27,6 | 0 | 0 | 90,8  | 66,0 | 114,0 | 3,0 |
| 60       | 0,5                 | 2,4 | 3,3 | 40                            | 0,1                                | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 79,1 | 136,7 | 3,7 |
| 70       | 0,6                 | 2,8 | 3,8 | 47                            | 0,2                                | 38,6 | 0 | 0 | 127,1 | 92,3 | 159,5 | 4,3 |

## Супы

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.1

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты             | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------------------|---|------------|-----------------|
|                      | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла               | 32  | 40         | 56              |
| Капуста белокочанная | 16  | 20         | 28              |

|                                   |     |      |      |
|-----------------------------------|-----|------|------|
| Картофель                         | 16  | 20   | 28   |
| Морковь                           | 10  | 12,5 | 17,5 |
| Лук репчатый                      | 8   | 10   | 14   |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5    | 7    |
| Сахар-песок                       | 2   | 2,5  | 3,5  |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2 | 0,3  | 0,4  |
| Вода питьевая                     | 160 | 200  | 280  |
| Сметана 20%                       | 4   | 5    | 7    |
| Выход готовой продукции           | 200 | 250  | 350  |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий бульон или воду заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10 - 15 мин, затем добавить пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варить до готовности. За 5 - 10 минут до окончания варки добавить соль, сахар. При подаче заправить сметаной, можно подавать без сметаны.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Ca                       | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,5                 | 4,9 | 10   | 89                            | 0,1          | 27,4 | 1,6 | 0 | 54,3                     | 11,2 | 55,2 | 0,9 |
| 250      | 1,9                 | 6,1 | 12,5 | 111                           | 0,1          | 34,3 | 2   | 0 | 67,9                     | 14   | 69   | 1,1 |
| 350      | 2,6                 | 8,6 | 17,5 | 155,8                         | 0,2          | 48   | 2,8 | 0 | 95                       | 19,6 | 96,6 | 1,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ N 1.16

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                            | 32  | 40         | 56              |
| Капуста белокочанная              | 16  | 20         | 28              |
| Картофель                         | 16  | 20         | 28              |
| Морковь                           | 10  | 13         | 18              |
| Лук репчатый                      | 8   | 10         | 14              |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 5          | 7               |
| Бульон куриный                    | 160   | 200        | 280             |

|                         |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |
|-------------------------|-----|-----|-----|

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10 - 15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Mg    | Р     | Fe   |
| 200      | 1,4                 | 5,1 | 6,8 | 82                            | 0,4          | 72,1 | 1,3 | 0 | 675,2                    | 116,4 | 386,5 | 25,5 |
| 250      | 1,7                 | 5,2 | 10  | 92                            | 0,5          | 94,6 | 1,7 | 0 | 896,5                    | 154,5 | 511,5 | 34   |
| 350      | 2,4                 | 7,2 | 14  | 128                           | 0,8          | 132  | 3   | 0 | 1182                     | 203,7 | 676,4 | 44,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2а

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная              | 39  | 49         | 69              |
| Картофель                         | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                           | 10  | 11         | 14              |
| Помидоры                          | 8,8   | 11,7       | 15,7            |
| Лук репчатый                      | 4   | 5          | 7               |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 4          | 6               |
| Вода питьевая                     | 176   | 221        | 309             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Са                       | Mg | Р | Fe |

|     | Б   | Ж   | У    |     | В1  | С    | А | Е | Са    | Мg   | Р    | Fe  |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|---|---|-------|------|------|-----|
| 200 | 1,4 | 3,4 | 6,6  | 63  | 0,2 | 15,4 | 0 | 0 | 64,3  | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250 | 1,7 | 4,2 | 8,3  | 79  | 0,2 | 19,2 | 0 | 0 | 80,4  | 28,9 | 51,6 | 0,9 |
| 350 | 2,5 | 6,3 | 11,2 | 112 | 0,3 | 25,9 | 0 | 0 | 106,1 | 38,3 | 70,3 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.12

Наименование блюда: Свекольник вегетарианский со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                            | 48  | 60         | 84              |
| Морковь                           | 16  | 20         | 24              |
| Сахар-песок                       | 2   | 3          | 4               |
| Лук репчатый                      | 5   | 6          | 7               |
| Картофель                         | 34  | 43         | 60              |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 4          | 5               |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Вода питьевая                     | 170   | 210        | 290             |
| Сметана 20%                       | 4   | 5          | 8               |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко шинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10 - 15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5 - 10 минут до готовности добавить сахар, соль. При подаче суп заправить сметаной. Можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью, соответственно увеличив выход, пищевую и энергетическую ценность готового блюда. Можно подавать без сметаны.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg   | Р     | Fe  |
| 200      | 1,9                 | 3,7 | 13,9 | 93                            | 0,1                                | 9,4  | 0 | 0 | 71,9  | 16,5 | 71,3  | 1,1 |
| 250      | 2,3                 | 4,6 | 17,4 | 117                           | 0,1                                | 12,5 | 0 | 0 | 90,5  | 20,7 | 91,3  | 1,5 |
| 350      | 3,3                 | 6,6 | 24,4 | 165                           | 0,1                                | 16,7 | 0 | 0 | 123,9 | 27,3 | 125,1 | 2   |

### Гарниры

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.7

Наименование блюда: Капуста белокочанная тушеная

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная              | 159   | 159        | 184             |
| Томатное пюре                     | 6   | 6          | 8               |
| Морковь свежая                    | 8   | 8          | 10              |
| Лук репчатый                      | 8   | 8          | 8               |
| Масло растительное рафинированное | 26  | 26         | 30              |
| Вода питьевая или овощной отвар   | 130   | 130        | 150             |
| Выход готовой продукции           | 130   | 130        | 150             |

Технология приготовления: подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10 - 15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся растительное масло и тушить при слабом кипении до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 130      | 3,2                 | 9,9  | 9,1  | 146                           | 0,1          | 72,6 | 0,01 | 3,7 | 81,8                     | 28,8 | 57,4 | 1,1 |
| 150      | 3,7                 | 12,4 | 10,5 | 168                           | 0,1          | 84,2 | 0,01 | 3,7 | 95,5                     | 33,8 | 67,4 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.8

Наименование блюда: Капуста белокочанная припущенная с маслом

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная                  | 107   | 160        | 213             |
| Масса припущенной капусты             | 96  | 144        | 192             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4   | 6          | 8               |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5   | 0,75       | 1               |
| Выход готовой продукции               | 100   | 150        | 200             |



Технология приготовления: Подготовленную белокочанную капусту нарезать шашками не более 3 см., положить в посуду слоем не выше 4 см и припускать в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла в течение 30 - 40 минут, в конце приготовления добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 100      | 1,9                 | 2,9 | 5,7  | 56                            | 0,03         | 48,2 | 0,02 | 0,1 | 52,3                     | 17,1 | 34,4 | 0,6 |
| 150      | 2,7                 | 4,5 | 8,5  | 85                            | 0,05         | 72,0 | 0,03 | 0,2 | 78,2                     | 25,6 | 51,4 | 1,0 |
| 200      | 3,8                 | 5,8 | 11,3 | 113                           | 0,06         | 95,9 | 0,04 | 0,2 | 104,2                    | 34,1 | 68,4 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.12а

Наименование блюда: Пюре из свеклы и яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                         | 85  | 111        | 132             |
| Масса отварной протертой свеклы       | 80  | 105        | 125             |
| Яблоко свежее                         | 30  | 36         | 41              |
| Масса протертого яблока               | 23  | 28         | 32              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2   | 2          | 2,3             |
| Сметана 20% ж.                        | 2,5   | 3          | 3,5             |
| Масса полуфабриката                   | 109   | 140        | 165             |
| Выход готовой продукции               | 100   | 180        | 200             |

Технология приготовления: свеклу сварить, очистить от кожицы и протереть. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 - 6 частей, удалить семенные гнезда, запечь и протереть. В протертую свеклу и яблоки добавить сахар, сметану, сливочное масло, перемешать, прогреть при температуре 80 °С при непрерывном помешивании до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р    | Fe  |
| 100      | 1,5                 | 1,8 | 10,4 | 66                            | 0,03         | 59,5 | 0,01 | 0,2 | 43,8                     | 24,8 | 47,9 | 2,1 |
| 180      | 1,9                 | 2,3 | 13,4 | 83                            | 0,03         | 69,4 | 0,02 | 0,2 | 45,8                     | 25,5 | 49,3 | 2,2 |

200 2,2 2,6 15,8 97

0,03 77,6 0,02 0,2 47,1 25,9 50,3 2,3

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.13а**

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная                     | 112   | 167        | 190             |
| Масса отварной капусты                   | 100   | 150        | 170             |
| Масло сливочное<br>крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции                  | 100   | 150        | 170             |

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить растопленным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |     |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|-----|-----|--------------------------|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С  | А   | Е   | Ca                       | Mg | P  | Fe  |
| 100      | 2,1                 | 2,3 | 5,3 | 51                            | 0,1          | 45 | 1,8 | 1,0 | 48,8                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 150      | 3,1                 | 3,1 | 7,9 | 73                            | 0,1          | 45 | 2,5 | 1,4 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,6 |
| 170      | 3,4                 | 3,3 | 8,9 | 81                            | 0,1          | 45 | 3,7 | 1,7 | 48,1                     | 16 | 31 | 0,7 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14а**

Наименование блюда: Морковь припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                           | 107   | 140        | 160             |
| Вода питьевая                            | 20  | 25         | 30              |
| Масло сливочное<br>крестьянское 72,5% ж. | 3   | 3          | 4               |

Выход готовой продукции      100                      130                      150

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |      |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|------|------|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe   |
| 100      | 1,4                 | 2,0 | 7,4  | 55                            | 0,1          | 5,3 | 1,5 | 0,8 | 55,5                     | 40,8 | 58,8 | 0,7  |
| 130      | 1,8                 | 2,3 | 9,7  | 69                            | 0,1          | 7   | 1,5 | 1,0 | 72,6                     | 53,4 | 77   | 1,01 |
| 150      | 2,1                 | 3,1 | 11,1 | 82                            | 0,1          | 8   | 2   | 1,2 | 83,1                     | 61,1 | 88   | 1,2  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.21

Наименование блюда: Пюре из цветной капусты

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста цветная                   | 100   | 133        | 133             |
| Масса отварной протертой капусты  | 86  | 114        | 114             |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 6          | 6               |
| Соль поваренная йодированная      | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Вода питьевая                     | 75  | 100        | 100             |
| Выход готовой продукции           | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: подготовленную цветную капусту отварить, протереть, припустить в рецептурном количестве кипяченой воды с добавлением растительного масла, добавить соль, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 2,5                 | 5,3 | 4,2 | 76                            | 0,1          | 70   | 0,3 | 3,5 | 31,2                     | 17,8 | 51   | 1,4 |
| 200      | 3,3                 | 7,1 | 5,6 | 101                           | 0,13         | 93,1 | 0,4 | 4,3 | 41,3                     | 23,7 | 67,8 | 1,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.22

Наименование блюда: Пюре из моркови и яблок

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая          | 45  | 54         | 60              |
| Яблоко свежее           | 55  | 65         | 73              |
| Вода питьевая           | 75  | 90         | 100             |
| Выход готовой продукции | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: очищенную морковь промыть, нарезать мелкими дольками и припустить в небольшом количестве воды до готовности. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 - 6 частей, удалить семенные коробочки и припустить в воде до готовности. Морковь и яблоки соединить, протереть, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |       |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С     | А     | Е   | Ca                       | Mg   | P    | Fe  |
| 150      | 0,7                 | 0,2  | 8,9  | 45                            | 0,04         | 93    | 0,002 | 0,4 | 35,1                     | 22,8 | 30,8 | 1,5 |
| 180      | 0,8                 | 0,3  | 10,7 | 54                            | 0,05         | 109,9 | 0,001 | 0,4 | 42,0                     | 27,3 | 36,9 | 1,8 |
| 200      | 0,9                 | 0,34 | 11,9 | 72                            | 0,05         | 123,4 | 0,002 | 0,5 | 46,8                     | 30,4 | 41   | 2   |

## НАПИТКИ

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.1

Наименование блюда: Сок яблочный (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок яблочный            | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|--------------------------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               |              |                          |
| 200      | 0,9                 | 0,34 | 11,9 | 72                            | 0,05         | 123,4                    |

|     |     |   |      |    |      |   |   |     |    |    |    |     |
|-----|-----|---|------|----|------|---|---|-----|----|----|----|-----|
|     | Б   | Ж | У    |    | В1   | С | А | Е   | Ca | Mg | P  | Fe  |
| 200 | 1,0 | 0 | 18,2 | 76 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8  | 14 | 2,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.2

Наименование блюда: Сок вишневый (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

|                         |   |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок вишневый            | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

|          |                     |   |      |                               |              |      |      |     |                          |    |    |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Ca                       | Mg | P  | Fe  |
| 200      | 1,1                 | 0 | 20,0 | 94                            | 0,02         | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34                       | 12 | 36 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.3

Наименование блюда: Сок абрикосовый (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

|                         |   |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок абрикосовый         | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

|          |                     |   |   |                               |              |   |   |   |                          |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Ca                       | Mg | P | Fe |

200 1,1 0 20,0 94

0,02 14,8 0,02 0,4 34 12 36 0,6

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие           | 45  | 60         | 60              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 98  | 130        | 130             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения и варить 5 - 10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся.

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |       |     | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А     | Е   | Са                       | Mg  | P   | Fe  |
| 150      | 0,2                 | 0,2 | 19,4 | 77                            | 0,01         | 4,5 | 0,003 | 0,1 | 11,6                     | 5,0 | 5   | 1,0 |
| 200      | 0,2                 | 0,2 | 25,8 | 103                           | 0,02         | 6   | 0,003 | 0,1 | 15,5                     | 6,7 | 6,6 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.6

Наименование блюда: Компот из смеси сухофруктов

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов       | 15  | 20         | 20              |
| привар                  | 43  | 57         | 57              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 112   | 150        | 150             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить 10 - 20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1 - 2 часа, яблоки - 20 - 30 минут, чернослив, урюк, курага - 10 - 20 мин, изюм - 5 - 10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпускать охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А   | Е | Ca                       | Mg   | P    | Fe  |
| 150      | 0                   | 0 | 26,6 | 105                           | 0,01         | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9                     | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| 200      | 0                   | 0 | 35,4 | 140                           | 0,01         | 0,4 | 0,2 | 0 | 25,2                     | 19,4 | 39,6 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.7

Наименование блюда: Компот из кураги и изюма

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Курага                  | 8   | 10         | 10              |
| Привар                  | 14  | 18         | 18              |
| Выход                   | 22  | 28         | 28              |
| Изюм                    | 8   | 10         | 10              |
| Привар                  | 13  | 16         | 16              |
| Выход                   | 21  | 26         | 26              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 135   | 180        | 180             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой, добавить сахар, варить 10 - 15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5 - 10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P    | Fe  |
| 150      | 0,5                 | 0 | 22,7 | 95                            | 0,02         | 0,3 | 0,05 | 0,4 | 19,2                     | 11,8 | 22   | 0,5 |
| 200      | 0,7                 | 0 | 30,3 | 126                           | 0,03         | 0,4 | 0,06 | 0,6 | 24,7                     | 14,7 | 27,6 | 0,6 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.9

Наименование блюда: Чай с сахаром

Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 204   | 204        | 204             |
| Сахар-песок              | 15  | 15         | 15              |
| Выход готовой продукции  | 200/15  | 200/15     | 200/15          |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        | Минеральные вещества, мг |     |     |     |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|--------------------------|-----|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | B1           | С   | А      | Е                        | Ca  | Mg  | P   | Fe  |
| 200/15   | 0,2                 | 0 | 15,0 | 57                            | 0,001        | 0,1 | 0,0005 | 0                        | 5,0 | 4,4 | 8,2 | 0,8 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10

Наименование блюда: Чай с сахаром и лимоном

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 204   | 204        | 204             |
| Лимон                    | 7   | 7          | 7               |
| Выход готовой продукции  | 200/15/7  | 200/15/7   | 200/15/7        |

Технология приготовления: Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар,



размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        |      | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|------|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А      | Е    | Ca                       | Mg  | P   | Fe  |
| 200/15/7 | 0,3                 | 0,1 | 15,2 | 59                            | 0,004        | 2,9 | 0,0006 | 0,01 | 7,8                      | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.146

Наименование блюда: Отвар шиповника с сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный        | 20  | 20         | 20              |
| Сахар-песок             | 15  | 15         | 15              |
| Вода питьевая           | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5 - 10 мин. Затем оставить настаиваться на 22 - 24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3 - 4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Ca                       | Mg  | P   | Fe  |
| 200      | 0,7                 | 0,3 | 24,7 | 117                           | 0            | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2                     | 4,9 | 3,8 | 0,7 |

Приложение 8

## НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МУКОВИСЦИДОЗОМ

### Холодные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.6a

Наименование блюда: Салат из свеклы, яблок, чернослива с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от

11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 40  | 48         | 56              |
| Яблоко свежее                     | 7   | 8          | 9               |
| Чернослив                         | 7   | 8          | 9               |
| Масло растительное рафинированное | 3,3   | 4          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу, яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe   |
| 50       | 0,8                 | 3,4 | 8,2  | 66                            | 0,1                                | 43,2 | 0 | 0 | 211,1 | 165,1 | 237,8 | 8,1  |
| 60       | 0,9                 | 4,1 | 9,8  | 79                            | 0,1                                | 51,9 | 0 | 0 | 253,3 | 198,2 | 285,4 | 9,6  |
| 70       | 1,1                 | 4,8 | 11,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 295,5 | 231,2 | 332,9 | 11,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8a

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая           | 43  | 51         | 60              |
| Яблоко свежее           | 7   | 9          | 10              |
| Масло растительное      | 6   | 7          | 10              |
| Выход готовой продукции | 55  | 65         | 80              |

Технология приготовления: отваренную в кожуре свеклу охладить, очистить. Яблоки свежие промыть, очистить от кожицы и семенных коробочек. Подготовленные свеклу и яблоки нарезать соломкой, соединить растительным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg    | Р     | Fe   |
| 55       | 0,6                 | 5,6  | 4,6 | 71                            | 0,1                                | 51,2 | 0 | 0 | 159,7 | 93,9  | 174,7 | 8,4  |
| 65       | 0,8                 | 7,4  | 5,5 | 94                            | 0,1                                | 60,5 | 0 | 0 | 188,8 | 111,1 | 206,5 | 9,9  |
| 80       | 0,9                 | 10,1 | 6,4 | 120                           | 0,2                                | 74,4 | 0 | 0 | 232,3 | 136,6 | 254,2 | 12,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9а

Наименование блюда: Икра свекольная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла свежая                     | 38  | 46         | 54              |
| Лук репчатый                      | 9   | 11         | 12              |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 45  | 55         | 60              |

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук репчатый нашинковать и пассировать с растительным маслом. Свеклу соединить с пассированным луком, прогреть и охладить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Мg    | Р     | Fe   |
| 45       | 0,7                 | 4,1 | 4,1 | 56                            | 0,1                                | 30,2 | 0 | 0 | 172,1 | 133,3 | 273,6 | 8,0  |
| 55       | 0,8                 | 5,1 | 5,0 | 69                            | 0,2                                | 37,0 | 0 | 0 | 210,3 | 163,0 | 334,4 | 9,7  |
| 60       | 1,0                 | 5,1 | 5,7 | 73                            | 0,2                                | 40,3 | 0 | 0 | 229,4 | 177,8 | 364,7 | 10,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                    | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------|---|------------|-----------------|
|                             | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная свежая | 62  | 75         | 88              |
| Морковь свежая              | 7   | 9          | 10              |

|                                   |    |    |    |
|-----------------------------------|----|----|----|
| Масло растительное рафинированное | 8  | 8  | 9  |
| Выход готовой продукции           | 55 | 65 | 75 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, промыть. Подготовленную мелко шинкованную соломкой капусту перетереть. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать соломкой (или натереть на терке), соединить с капустой, заправить растительным маслом, перемешать и уложить горкой в тарелку.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |       |   |   |       |       | Минеральные вещества, мг |     |  |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-------|---|---|-------|-------|--------------------------|-----|--|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С     | А | Е | Ca    | Mg    | P                        | Fe  |  |
| 55       | 1,2                 | 7,6 | 3,5 | 87                            | 0,2          | 178,5 | 0 | 0 | 205,5 | 83,4  | 151,9                    | 2,8 |  |
| 65       | 1,5                 | 8,4 | 4,1 | 97                            | 0,2          | 210,9 | 0 | 0 | 242,9 | 98,5  | 179,5                    | 3,3 |  |
| 75       | 1,7                 | 9,1 | 4,8 | 108                           | 0,2          | 243,4 | 0 | 0 | 280,3 | 113,7 | 207,1                    | 3,8 |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.12

Наименование блюда: Винегрет овощной с растительным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий                  | 11  | 13         | 15              |
| Свекла свежая                     | 12  | 14         | 16              |
| Морковь свежая                    | 8   | 10         | 11              |
| Горошек зеленый консервированный  | 7   | 8          | 9               |
| Лук зеленый                       | 3   | 4          | 5               |
| Огурцы маринованные               | 5   | 6          | 7               |
| Яблоко свежее                     | 4   | 5          | 6               |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 5          | 5               |
| Выход готовой продукции           | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: отварные картофель, морковь, свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Очищенные огурцы маринованные, подготовленный зеленый лук, яблоки, очищенные от семенных гнезд, мелко нарезать. Овощи соединить, при подаче заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |       |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|-------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca    | Mg    | P     | Fe  |
| 50       | 0,8                 | 3,3 | 4,4 | 51                            | 0,3                                | 66,3 | 0 | 0 | 167,8 | 106,8 | 200,9 | 4,4 |
| 60       | 1,0                 | 4,7 | 5,3 | 70                            | 0,3                                | 79,5 | 0 | 0 | 201,3 | 128,1 | 241,1 | 5,3 |
| 70       | 1,1                 | 5,0 | 6,2 | 81                            | 0,4                                | 92,8 | 0 | 0 | 234,9 | 149,5 | 281,2 | 6,2 |

### Блюда из яиц

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.2

Наименование блюда: Омлет натуральный запеченный

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное   | 38  | 46         | 53              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                 | 17  | 20         | 23              |
| Соль поваренная йодированная                           | 0,1   | 0,1        | 0,2             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                  | 1,4   | 1,9        | 2,3             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 1   | 1          | 1               |
| Масса полуфабриката                                    | 56  | 67         | 78              |
| Выход готовой продукции                                | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном. Противень хорошо разогревают и выливают на него омлетную массу слоем 2,5 - 3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8 - 10 минут при температуре 180 - 200 °С. При подаче нарезают на порционные куски.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг |     |     |     |    |     |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|----|-----|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1                                    | С   | А   | Е   | Ca | Mg  | P     | Fe  |
| 50       | 5,3                 | 5,9 | 1,1 | 79                            | 0,03                                  | 0,3 | 1,0 | 0,1 | 42 | 7   | 89    | 1,0 |
| 60       | 6,4                 | 7,3 | 1,3 | 96                            | 0,04                                  | 0,3 | 1,2 | 0,1 | 50 | 8,4 | 106,9 | 1,2 |
| 70       | 7,4                 | 8,5 | 1,5 | 112                           | 0,05                                  | 0,4 | 1,3 | 0,1 | 58 | 9,6 | 123,2 | 1,4 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.3

Наименование блюда: Омлет с сыром запеченный

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яйцо куриное                           | 40  | 48         | 56              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 15  | 18         | 21              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,1   | 0,1        | 0,1             |
| Сыр                                    | 6   | 8          | 9               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 2   | 3          | 3               |
| Масса полуфабриката                    | 56  | 67         | 78              |
| Выход готовой продукции                | 50  | 60         | 70              |

Технология приготовления: Обработанные яйца разбить по 4 - 5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую емкость, добавить молоко, растопленное сливочное масло, соль. Яично-молочную смесь тщательно взбить, вылить в смазанную маслом форму слоем 2,5 - 3 см, сверху посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу при температуре 180 - 200 С в течение 8 - 10 минут. При подаче нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |      | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А   | Е    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 50       | 5,0                 | 6,0  | 0,7 | 79                            | 0,03         | 0,3 | 0,8 | 0,02 | 84,2                     | 8    | 100,1 | 0,9 |
| 60       | 8,6                 | 9,9  | 1,2 | 130                           | 0,04         | 0,6 | 1,2 | 0,03 | 132,3                    | 12,3 | 152,5 | 1,3 |
| 70       | 10                  | 11,6 | 1,4 | 151                           | 0,05         | 0,6 | 1,4 | 0,03 | 151                      | 14,2 | 176   | 1,5 |

### **Блюда из круп и макаронных изделий**

#### **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.1**

Наименование блюда: Каша пшенная молочная жидкая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа пшенная                          | 29  | 38         | 38              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 70  | 96         | 96              |
| Вода питьевая                          | 50  | 64         | 64              |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Соль поваренная йодированная             | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Масло сливочное крестьянское<br>72,5% ж. | 3   | 4   | 4   |
| Выход готовой продукции                  | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: пшеничную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А   | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 150      | 5,3                 | 5,4 | 25,6 | 173                           | 0,2          | 1,3 | 0,2 | 0,7 | 94,5                     | 34,0 | 131,7 | 1,6 |
| 200      | 7,1                 | 7,2 | 27,8 | 220                           | 0,2          | 1,7 | 0,2 | 0,9 | 129,1                    | 45,1 | 176,4 | 2,1 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.4

Наименование блюда: Каша гречневая молочная жидкая

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа гречневая                          | 29  | 38         | 38              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.   | 70  | 96         | 96              |
| Вода питьевая                            | 50  | 64         | 64              |
| Соль поваренная йодированная             | 0,5   | 0,7        | 0,7             |
| Масло сливочное крестьянское<br>72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции                  | 144   | 192        | 192             |

Технология приготовления: гречневую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Ca                       | Mg | P | Fe |

|     |     |     |      |     |     |     |      |     |       |      |       |     |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-------|------|-------|-----|
| 150 | 5,7 | 5,4 | 22,8 | 162 | 0,2 | 0,9 | 0,03 | 0,2 | 94,3  | 68,4 | 150,9 | 2,0 |
| 200 | 7,6 | 7,2 | 30,3 | 216 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8 | 90,3 | 201,9 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.86

Наименование блюда: Макароны отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с                | 69  | 79         | 86              |
| Вода питьевая                         | 414   | 474        | 516             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5   | 0,6        | 0,7             |
| Масса отварных макаронных изделий     | 196   | 225        | 245             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 6   | 6          | 7               |
| Выход готовой продукции               | 200   | 230        | 250             |

Технология приготовления: макаронные изделия засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, макароны варить 20 - 30 минут, лапшу - 20 - 25 минут, вермишель - 10 - 12 минут, затем, не промывая откинуть на дуршлаг (дать стечь воде), заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков и прогреть. Подавать в горячем виде.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |      | Минеральные вещества, мг |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|------|--------------------------|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С | А    | Е                        | Са    | Мg   | Р     | Fe  |
| 200      | 7,6                 | 5,3 | 48,7 | 273                           | 0,12         | 0 | 0,04 | 0                        | 80,5  | 21,5 | 97,4  | 0,9 |
| 230      | 8,7                 | 5,4 | 55,8 | 307                           | 0,13         | 0 | 0,04 | 0                        | 92,2  | 24,7 | 111,4 | 1,0 |
| 250      | 9,8                 | 6,2 | 60,7 | 337                           | 0,15         | 0 | 0,04 | 0                        | 100,6 | 26,8 | 121,4 | 1,1 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.9

Наименование блюда: Вермишель отварная с тертым сыром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                           | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                    | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия в/с (вермишель) | 24  | 30         | 36              |



|  |     |     |      |
|--|-----|-----|------|
| Вода питьевая                          | 140 | 180 | 215  |
| Соль поваренная йодированная           | 0,2 | 0,3 | 0,4  |
| Сыр голландский х/о-85                 | 11  | 15  | 15,6 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.* | 2   | 3   | 4    |
| Выход готовой продукции                | 80  | 100 | 120  |

Технология приготовления: вермишель засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне 10 - 12 минут до готовности, затем откинуть на сито, дать стечь воде, заправить сливочным маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков. Затем выложить на противень, посыпать сверху тертым сыром и прогреть в жарочном шкафу в течение 5 - 10 минут при температуре 200 - 220 °С.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |       | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | АЕ    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 80       | 5,3                 | 4,6 | 16,5 | 131                           | 0,1          | 0,6 | 0,41  | 115,9                    | 9,4  | 80,4  | 0,5 |
| 100      | 7,0                 | 6,1 | 20,6 | 168                           | 0,1          | 0,7 | 0,106 | 6,8                      | 12,4 | 107,3 | 0,6 |
| 120      | 7,8                 | 6,7 | 24,7 | 193                           | 0,1          | 0,9 | 0,122 | 7,8                      | 14,2 | 123,3 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.19

Наименование блюда: Макаронник с сыром запеченный

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Макаронные изделия                  | 33  | 50         | 60              |
| Вода питьевая                       | 198   | 300        | 360             |
| Соль поваренная йодированная        | 0,7   | 1          | 1,3             |
| Масло сливочное крестьянское 72% ж. | 3   | 5          | 6               |
| Сыр (твердых сортов)                | 14  | 19         | 21              |
| Выход готовой продукции             | 100   | 150        | 180             |

Технология приготовления: макароны (вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении до готовности, откинуть на сито (дать стечь воде), заправить сливочным маслом и хорошо перемешать. Подготовленный сыр натереть на мелкой терке, соединить с отварными макаронами (вермишелью), вновь тщательно перемешать и запекать в жарочном шкафу при температуре 200 - 250 °С до образования на поверхности изделия румяной корочки. Подавать в горячем виде.

## Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 100      | 7,4                 | 6,4  | 22,6 | 179                           | 0,07         | 0,7 | 0,01 | 1,1 | 149,5                    | 12,4 | 104,8 | 0,7 |
| 150      | 10,6                | 9,5  | 34,3 | 267                           | 0,1          | 1,1 | 0,02 | 1,7 | 204,1                    | 17,7 | 584,3 | 1,1 |
| 180      | 12,3                | 10,9 | 41,1 | 313                           | 0,1          | 1,3 | 0,02 | 1,2 | 227,3                    | 20,4 | 166,6 | 1,3 |

## Супы

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ N 1.16

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                            | 32  | 40         | 56              |
| Капуста белокочанная              | 16  | 20         | 28              |
| Картофель                         | 16  | 20         | 28              |
| Морковь                           | 10  | 13         | 18              |
| Лук репчатый                      | 8   | 10         | 14              |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 5          | 7               |
| Бульон куриный                    | 160   | 200        | 280             |
| Выход готовой продукции           | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10 - 15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

## Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Ca                       | Mg    | P     | Fe   |
| 200      | 1,4                 | 5,1 | 6,8 | 82                            | 0,4          | 72,1 | 1,3 | 0 | 675,2                    | 116,4 | 386,5 | 25,5 |
| 250      | 1,7                 | 5,2 | 10  | 92                            | 0,5          | 94,6 | 1,7 | 0 | 896,5                    | 154,5 | 511,5 | 34   |
| 350      | 2,4                 | 7,2 | 14  | 128                           | 0,8          | 132  | 3   | 0 | 1182                     | 203,7 | 676,4 | 44,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                             | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                      | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста белокочанная                 | 39  | 49         | 69              |
| Картофель                            | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                              | 10  | 11         | 14              |
| Помидоры                             | 8,8   | 11,7       | 15,7            |
| Лук репчатый                         | 4   | 5          | 7               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж | 4   | 4          | 6               |
| Вода питьевая                        | 176   | 221        | 309             |
| Сметана 20% ж.                       | 4   | 5          | 8               |
| Соль поваренная йодированная         | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Выход готовой продукции              | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать тонкими шашками, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанный картофель, припущенные коренья, мелко нарезанные помидоры и варить при медленном кипении до готовности.

При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,5                 | 2,4 | 6,7  | 55                            | 0,2                                | 14,7 | 0 | 0 | 64,3 | 23,1 | 41,3 | 0,7 |
| 250      | 1,7                 | 4,2 | 8,3  | 79                            | 0,2                                | 19,2 | 0 | 0 | 84,9 | 29,4 | 54   | 0,9 |
| 350      | 2,7                 | 3,3 | 11,5 | 87                            | 0,3                                | 25,9 | 0 | 0 | 117  | 39,9 | 73,9 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.3

Наименование блюда: Рассольник ленинградский со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты       | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------------|---|------------|-----------------|
|                | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая  | 176   | 221        | 315             |
| Крупа перловая | 8   | 10         | 14              |

|                              |     |     |     |
|------------------------------|-----|-----|-----|
| Картофель                    | 20  | 26  | 36  |
| Морковь                      | 10  | 12  | 18  |
| Лук репчатый                 | 2   | 2,5 | 3,5 |
| Огурцы консервированные      | 12  | 15  | 21  |
| Соль поваренная йодированная | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Масло сливочное 72,5%        | 2   | 3   | 3   |
| Сметана 20%                  | 4   | 5   | 8   |
| Выход готовой продукции      | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности в течение 30 - 40 минут, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10 - 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5 - 10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности. При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,6                 | 2,5 | 9,9  | 68                            | 0                                  | 4,3  | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250      | 1,9                 | 3,4 | 12,5 | 89                            | 0                                  | 7,4  | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350      | 2,8                 | 4,1 | 17,5 | 119                           | 0,1                                | 10,4 | 0 | 0 | 55   | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.36

Наименование блюда: Рассольник ленинградский с рисом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Вода питьевая                | 176   | 221        | 315             |
| Крупа рисовая                | 8   | 10         | 14              |
| Картофель                    | 20  | 26         | 36              |
| Морковь                      | 10  | 12         | 18              |
| Лук репчатый                 | 2   | 2,5        | 3,5             |
| Огурцы консервированные      | 12  | 15         | 21              |
| Соль поваренная йодированная | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Масло растительное           | 2   | 3          | 3               |
| Выход готовой продукции      | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: рисовую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10 - 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные пассированные репчатый лук и морковь. Через 5 - 10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Ca   | Mg   | P    | Fe  |
| 200      | 1,6                 | 2,5 | 9,9  | 68                            | 0                                  | 4,3  | 0 | 0 | 22,6 | 10,5 | 21,6 | 0,3 |
| 250      | 1,9                 | 3,4 | 12,5 | 89                            | 0                                  | 7,4  | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| 350      | 2,8                 | 4,1 | 17,5 | 119                           | 0,1                                | 10,4 | 0 | 0 | 55   | 25,5 | 52,2 | 0,7 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.4

Наименование блюда: Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Овсяные хлопья "Геркулес"    | 8   | 10         | 14              |
| Картофель                    | 20  | 26         | 35              |
| Морковь                      | 14  | 16         | 21              |
| Лук репчатый                 | 4   | 5          | 7               |
| Помидоры                     | 8,8   | 11,8       | 15,7            |
| Масло сливочное 72,5%        | 2   | 2          | 2               |
| Соль поваренная йодированная | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Вода питьевая                | 176   | 221        | 309             |
| Сметана 20%                  | 4   | 5          | 8               |
| Выход готовой продукции      | 200   | 250        | 350             |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (или натереть на крупной терке), пассировать в сливочном масле вместе с мелко нарезанными помидорами и репчатым луком. Овсяные хлопья "Геркулес" перебрать, засыпать в кипящий мясной бульон или воду, варить 20 - 30 минут, затем добавить пассированные овощи, мелко нарезанный картофель и продолжать варить еще 10 - 15 минут до готовности, в конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |   |    |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|----|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1                                 | С | А | Е | Ca | Mg |

|     | Б   | Ж   | У    |     | В1  | С    | А | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|---|---|------|------|-------|-----|
| 200 | 1,8 | 2,9 | 9,2  | 70  | 0,1 | 14,9 | 0 | 0 | 54,6 | 28,9 | 59,5  | 0,8 |
| 250 | 2,2 | 3,6 | 11,5 | 88  | 0,1 | 19,6 | 0 | 0 | 69,4 | 36,4 | 74,6  | 1   |
| 350 | 3,1 | 4,1 | 15,8 | 112 | 0,1 | 26,2 | 0 | 0 | 94,8 | 49,6 | 102,4 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.11в

Наименование блюда: Суп молочный с крупой

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж | 70  | 85         | 105             |
| Вода питьевая                         | 120   | 150        | 190             |
| Крупа гречневая                       | 16  | 20         | 24              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 1,9   | 2,4        | 2,9             |
| Выход готовой продукции               | 200   | 250        | 300             |

Технология приготовления: подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10 - 15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль и варят до готовности. Суп заправляют прокипяченным сливочным маслом.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 3,7                 | 3,8 | 14,7 | 108                           | 0,1          | 0,9 | 0,02 | 0,01 | 103                      | 19   | 118,5 | 0,3 |
| 250      | 4,1                 | 4,7 | 18,6 | 135                           | 0,1          | 1,1 | 0,02 | 0,02 | 126                      | 23,5 | 146   | 0,4 |
| 300      | 3,7                 | 3,8 | 14,8 | 108                           | 0,1          | 1,4 | 0,03 | 0,03 | 155,6                    | 28,7 | 177,7 | 0,5 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.12

Наименование блюда: Свекольник вегетарианский

Показано на диеты: БГД

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла   | 48  | 60         | 84              |

|                                   |     |     |     |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|
| Морковь                           | 16  | 20  | 24  |
| Сахар-песок                       | 2   | 3   | 4   |
| Лук репчатый                      | 5   | 6   | 7   |
| Картофель                         | 34  | 43  | 60  |
| Масло растительное рафинированное | 3   | 4   | 5   |
| Соль поваренная йодированная      | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Вода питьевая                     | 170 | 210 | 290 |
| Выход готовой продукции           | 200 | 250 | 350 |

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10 - 15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5 - 10 минут до готовности добавить сахар, соль. Можно посыпать мелко нарезанной свежей зеленью, соответственно увеличив выход, пищевую и энергетическую ценность готового блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |       |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|-------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са    | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 1,9                 | 3,7 | 13,9 | 93                            | 0,1                                | 9,4  | 0 | 0 | 71,9  | 16,5 | 71,3  | 1,1 |
| 250      | 2,3                 | 4,6 | 17,4 | 117                           | 0,1                                | 12,5 | 0 | 0 | 90,5  | 20,7 | 91,3  | 1,5 |
| 350      | 3,3                 | 6,6 | 24,4 | 165                           | 0,1                                | 16,7 | 0 | 0 | 123,9 | 27,3 | 125,1 | 2   |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.16

Наименование блюда: Суп картофельный с горохом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                        | 8   | 10         | 14              |
| Лук репчатый                          | 3   | 4          | 5               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4   | 5          | 6               |
| Картофель свежий молодой              | 50  | 63         | 88              |
| Горох лущеный                         | 16  | 20         | 28              |
| Вода питьевая или отвар овощной       | 130   | 165        | 230             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,3   | 0,4        | 0,5             |

|                         |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| Выход готовой продукции | 200 | 250 | 350 |
|-------------------------|-----|-----|-----|

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Горох перебрать, промыть, заложить в холодную воду на 3 - 4 часа, варить в этом же бульоне до размягчения, затем добавить нарезанный кубиками картофель, пассированные в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла морковь, лук репчатый и варить до готовности, затем добавить кипяченую воду или овощной отвар, соль и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |      | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|------|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 200      | 4,8                 | 3,1 | 19,3 | 124                           | 0,2          | 10,7 | 0,01 | 0,04 | 32,2                     | 30,4 | 72,5  | 1,6 |
| 250      | 6,1                 | 3,9 | 24,1 | 156                           | 0,3          | 13,5 | 0,02 | 0,1  | 40,5                     | 38,2 | 91,1  | 2,1 |
| 350      | 8,5                 | 5,5 | 33,6 | 219                           | 0,4          | 18,8 | 0,02 | 0,1  | 56                       | 53,3 | 126,7 | 2,8 |

### Гарниры

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.6

Наименование блюда: Рис отварной рассыпчатый с маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Крупа рисовая                     | 39  | 54         | 79              |
| Вода питьевая                     | 83  | 113        | 165             |
| Соль поваренная йодированная      | 0,9   | 1          | 1,5             |
| Масло растительное рафинированное | 4   | 5          | 7               |
| Выход готовой продукции           | 110   | 150        | 220             |

Технология приготовления: рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую, подсоленную воду, удалить всплывшие пустотелые зерна и варить при слабом кипении. Когда зерна станут мягкими, рис откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, добавить масло, соль и прогреть.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|---|---|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С | А | Е   | Ca                       | Mg   | P    | Fe  |
| 110      | 2,8                 | 2,9 | 28,3 | 154                           | 0            | 0 | 0 | 0,2 | 10,7                     | 20,5 | 59,9 | 0,4 |



|     |     |     |      |     |     |   |   |     |      |      |       |     |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|---|---|-----|------|------|-------|-----|
| 150 | 3,8 | 4,2 | 38,6 | 211 | 0   | 0 | 0 | 0,2 | 13,7 | 28,4 | 82,7  | 0,6 |
| 220 | 5,6 | 5,9 | 56,5 | 307 | 0,1 | 0 | 0 | 0,3 | 20,1 | 41,5 | 121,0 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий                       | 89  | 106        | 124             |
| Соль поваренная йодированная           | 0,6   | 0,7        | 0,8             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 14  | 17         | 20              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Выход готовой продукции                | 100   | 120        | 140             |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 °С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 100      | 2,2                 | 2,8 | 15,1 | 99                            | 0,1          | 3,3 | 0,03 | 0,1 | 31,3                     | 19,3 | 56,6 | 0,7 |
| 120      | 2,6                 | 4,0 | 18,1 | 125                           | 0,1          | 4   | 0,03 | 0,2 | 37,6                     | 23,2 | 68   | 0,8 |
| 140      | 3,1                 | 4,2 | 21,2 | 138                           | 0,1          | 4,6 | 0,03 | 0,4 | 43,8                     | 27,0 | 79,2 | 1,0 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий             | 133   | 177        | 177             |
| Соль поваренная йодированная | 0,9   | 1,1        | 1,1             |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 21  | 29  | 29  |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 4   | 6   | 6   |
| Выход готовой продукции                | 150 | 200 | 200 |

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирачную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 °С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 150      | 3,3                 | 4,3 | 22,7 | 147                           | 0,14         | 5   | 0,04 | 0,2 | 47                       | 29   | 85    | 1,1 |
| 200      | 4,4                 | 5,8 | 30,3 | 197                           | 0,18         | 6,7 | 0,05 | 0,6 | 62,6                     | 38,6 | 113,2 | 1,3 |

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощи в молочном соусе

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                         | 33  | 37         | 48              |
| Картофель                              | 32  | 36         | 46              |
| Зеленый горошек консервированный       | 15  | 17         | 22              |
| Капуста белокочанная                   | 33  | 37         | 48              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 51  | 58         | 75              |
| Мука пшеничная 1 с.                    | 3   | 3          | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Соль поваренная йодированная           | 0,8   | 0,9        | 1,2             |
| Выход готовой продукции                | 150   | 170        | 220             |

Технология приготовления: Подготовленный картофель нарезать мелкими кубиками, варить в воде 10 - 15 минут, затем отвар слить. Консервированный зеленый горошек прогреть в бульоне, жидкость слить. Морковь нарезать мелкими кубиками и припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла до полуготовности. Очищенную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности. Из подсушенной муки и

молока приготовить соус. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, залить молочным соусом, посолить и проварить на медленном огне при закрытой крышке в течение 5 - 10 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 150      | 3,9                 | 4,1 | 14,9 | 113                           | 0,1          | 27,4 | 0,04 | 0,3 | 102,2                    | 38,5 | 114,6 | 0,9 |
| 170      | 4,4                 | 5,3 | 16,9 | 135                           | 0,2          | 30,8 | 0,05 | 0,3 | 115,9                    | 43,5 | 130,3 | 1,0 |
| 220      | 5,7                 | 6,0 | 21,9 | 165                           | 0,2          | 39,7 | 0,06 | 0,4 | 149,5                    | 56,0 | 166,9 | 1,3 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.5a

Наименование кулинарного изделия (блюда): Картофель, запеченный в сметанном соусе

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель                             | 135   | 187        | 200             |
| Соль поваренная йодированная          | 0,8   | 1,1        | 1,2             |
| Мука пшеничная 1 с.                   | 3,6   | 5          | 6               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 8   | 10         | 11              |
| Вода питьевая                         | 36  | 50         | 55              |
| Сметана 20% ж.                        | 25  | 34         | 34              |
| Масса полуфабриката                   | 202   | 280        | 301             |
| Выход готовой продукции               | 180   | 250        | 270             |

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить, затем нарезать ломтиками, молодой картофель использовать целыми клубнями. Подготовленный картофель выложить в емкость, смазанную маслом (2 г от рецептурного количества), залить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны и воды, затем сбрызнуть оставшимся количеством сливочного масла и запекать в жарочном шкафу при температуре 200 - 250 С до образования румяной корочки на поверхности изделия, до готовности.

При отпуске можно посыпать зеленью, увеличивая соответственно выход и химический состав блюда.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Са                       | Мg | Р | Fe |

|     | Б   | Ж    | У    |     | В1  | С    | А   | Е   | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
|-----|-----|------|------|-----|-----|------|-----|-----|------|------|-------|-----|
| 180 | 3,8 | 11,4 | 26,3 | 220 | 0,2 | 27,1 | ОД  | 0,3 | 37,6 | 33,7 | 98,8  | 1,3 |
| 250 | 5,2 | 14,9 | 35,2 | 297 | 0,2 | 37,6 | ОД  | 0,4 | 51,2 | 46,6 | 136,2 | 1,8 |
| 270 | 5,6 | 15,7 | 38,0 | 317 | 0,3 | 40,2 | 0,1 | 0,4 | 53,0 | 49,7 | 144,9 | 2,0 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.6

Наименование блюда: Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная)

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|--|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель свежий                  | 77   | 103        | 113             |
| Масса отварного картофеля         | 75   | 100        | 110             |
| Капуста белокочанная              | 88   | 117        | 129             |
| Томатное пюре                     | 10   | 13         | 15              |
| Соль йодированная                 | 0,5  | 0,6        | 0,6             |
| Морковь свежая                    | 4  | 5          | 6               |
| Лук репчатый                      | 5  | 7          | 7               |
| Мука пшеничная                    | 2  | 3          | 3               |
| Масло растительное рафинированное | 5  | 7          | 7               |
| Масса тушеной капусты             | 75   | 100        | 110             |
| Выход готовой продукции           | 150  | 200        | 220             |

Технология приготовления: картофель очистить, отварить в подсоленной воде, слить воду и нарезать тонкими кружочками. Подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла, за 5 - 10 минут до окончания добавить томат и подсушенную муку. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10 - 15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся масло и тушить на медленном огне до готовности. Оформить блюдо в виде сложного гарнира.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 150      | 3,8                 | 5,4 | 19,9 | 147                           | 0,1          | 56,8 | 0,01 | 2,6 | 55,7                     | 36,6 | 82,8  | 1,5 |
| 200      | 5,1                 | 7,2 | 26,6 | 196                           | 0,1          | 75,6 | 0,01 | 3,6 | 74,6                     | 49,1 | 111,3 | 2,0 |
| 220      | 5,6                 | 7,9 | 29,2 | 215                           | 0,2          | 83,3 | 0,01 | 3,7 | 81,7                     | 53,8 | 121,6 | 2,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14

Наименование блюда: Морковь припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|--|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Морковь свежая                        | 160  | 190        | 215             |
| Вода питьевая                         | 30   | 35         | 40              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,4  | 0,5        | 0,5             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 4  | 5          | 6               |
| Выход готовой продукции               | 150  | 180        | 200             |

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко натереть на терке, добавить сливочное масло, соль, кипяченую воду и припустить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | B1           | C    | A   | E   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 150      | 2,1                 | 3,1 | 11,1 | 82                            | 0,1          | 8    | 2   | 1,2 | 83,1                     | 61,1 | 88    | 1,2 |
| 180      | 2,5                 | 3,8 | 13,2 | 100                           | 0,2          | 9,6  | 2,5 | 1,5 | 100,4                    | 72,7 | 104,5 | 1,4 |
| 200      | 2,9                 | 4,6 | 14,9 | 115                           | 0,2          | 10,8 | 3   | 1,7 | 113,4                    | 82,2 | 118,3 | 1,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.15

Наименование блюда: Пюре картофельное с морковью

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию |            |                 |
|--|--|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет  | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Картофель                              | 106  | 122        | 142             |
| Молоко цельное пастеризованное 3.2% ж. | 19   | 22         | 25              |
| Морковь свежая                         | 29   | 33         | 39              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3  | 3          | 4               |
| Соль поваренная йодированная           | 0,7  | 0,8        | 0,9             |
| Выход готового пюре                    | 147  | 167        | 196             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3  | 3          | 4               |

|                         |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| Выход готовой продукции | 150 | 180 | 200 |
|-------------------------|-----|-----|-----|

Технология приготовления: Овощи перебрать, очистить, тщательно промыть под проточной водой. Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Картофель и морковь пропустить через протирающую машину в горячем виде при температуре 80 С, затем непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко, соль и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг |      |     |     |      |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|---------------------------------------|------|-----|-----|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1                                    | С    | А   | Е   | Са   | Mg   | Р     | Fe  |
| 150      | 3,1                 | 4,9 | 24,2 | 154                           | 0,7                                   | 22,9 | 3,5 | 0,6 | 30,4 | 36,2 | 77,4  | 1,4 |
| 180      | 3,5                 | 5,6 | 27,5 | 175                           | 0,8                                   | 26,4 | 3,5 | 0,6 | 34,8 | 41,6 | 88,9  | 1,6 |
| 200      | 4,1                 | 6,6 | 32,4 | 204                           | 0,9                                   | 30,7 | 4,6 | 0,8 | 40,6 | 48,6 | 103,8 | 1,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.16

Наименование блюда: Свекла тушеная со сметаной

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                                | 135   | 158        | 179             |
| Масса отварной очищенной свеклы       | 135   | 155        | 175             |
| Соус: сметана 20% ж.                  | 8   | 9          | 10              |
| Мука пшеничная 1 с.                   | 3   | 4          | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Вода питьевая                         | 27  | 32         | 36              |
| Масса готового соуса                  | 35  | 45         | 50              |
| Масса полуфабриката                   | 170   | 200        | 225             |
| Выход готовой продукции               | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10 - 15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7 - 10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 2,6                 | 4,3 | 14,6 | 107                           | 0,2          | 13,5 | 3,2 | 1,4 | 52,7                     | 31,5 | 61,5 | 2,1 |
| 180      | 3,2                 | 5,2 | 17,5 | 129                           | 0,3          | 15,8 | 3,9 | 1,6 | 61,7                     | 37,0 | 72,5 | 2,4 |
| 200      | 3,5                 | 5,8 | 19,5 | 143                           | 0,3          | 17,9 | 4,1 | 1,8 | 69,8                     | 41,7 | 81,6 | 2,7 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.18**

Наименование блюда: Свекла тушеная в белом соусе

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Свекла                                 | 129   | 169        | 189             |
| Масса отварной очищенной свеклы        | 125   | 165        | 185             |
| Соус:                                  |   |            |                 |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 31  | 36         | 41              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 1   | 1,5        | 2               |
| Мука пшеничная 1 с.                    | 1   | 1,5        | 2               |
| Масса готового соуса                   | 30  | 35         | 40              |
| Масса полуфабриката                    | 170   | 200        | 225             |
| Выход готовой продукции                | 150   | 180        | 200             |

Технология приготовления: Свеклу промыть под проточной водой, сварить в кожуре, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, залить готовым сметанным соусом и тушить 10 - 15 минут до готовности. Свеклу не солить для сохранения вкусовых качеств. Соус: Муку подсушить в жарочном шкафу без изменения цвета, растереть со сливочным маслом, развести с водой или отваром, тщательно вымешать и варить 7 - 10 минут, затем процедить, добавить сметану и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 3,1                 | 2,0 | 14,8 | 89                            | 0,9          | 13,3 | 1,5 | 1,0 | 51,7                     | 29,9 | 56,6 | 2,0 |
| 180      | 3,8                 | 2,3 | 17,8 | 107                           | 1,0          | 17,4 | 2,0 | 1,3 | 67,3                     | 39,1 | 74,4 | 2,6 |
| 200      | 4,2                 | 2,6 | 19,8 | 118                           | 1,2          | 19,5 | 2,4 | 1,5 | 75,4                     | 43,9 | 83,6 | 3,0 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.21**

Наименование блюда: Пюре из цветной капусты

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                          | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-----------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                   | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Капуста цветная                   | 100   | 133        | 133             |
| Масса отварной протертой капусты  | 86  | 114        | 114             |
| Масло растительное рафинированное | 5   | 6          | 6               |
| Соль поваренная йодированная      | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Вода питьевая                     | 75  | 100        | 100             |
| Выход готовой продукции           | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: подготовленную цветную капусту отварить, протереть, припустить в рецептурном количестве кипяченой воды с добавлением растительного масла, добавить соль, перемешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А   | Е   | Са                       | Mg   | P    | Fe  |
| 150      | 2,5                 | 5,3 | 4,2 | 76                            | 0,1          | 70   | 0,3 | 3,5 | 31,2                     | 17,8 | 51   | 1,4 |
| 200      | 3,3                 | 7,1 | 5,6 | 101                           | 0,13         | 93,1 | 0,4 | 4,3 | 41,3                     | 23,7 | 67,8 | 1,8 |

### Рыбные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.1а

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Горбуша потрошенная с/г средних размеров | 98  | 122        | 146             |
| Масса припущенной рыбы                   | 80  | 100        | 120             |
| Морковь свежая                           | 2   | 2          | 2               |
| Лук репчатый                             | 2   | 2          | 2               |
| Выход готовой продукции                  | 80  | 100        | 120             |

Технология приготовления: овощи очистить, промыть, мелко нарезать.



Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей без костей, промыть под проточной водой, нарезать на порции, уложить в сотейник, добавить овощи и припустить в небольшом количестве воды до готовности в течение 10 - 15 минут. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь при припускании.

Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |     |     |
|----------|---------------------|-----|---|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р   | Fe  |
| 80       | 16,5                | 5,2 | 0 | 112                           | 0,2          | 0,8 | 0,02 | 1,5 | 19,6                     | 29,4 | 196 | 0,6 |
| 100      | 20,5                | 6,5 | 0 | 140                           | 0,2          | 1,1 | 0,03 | 1,8 | 24,4                     | 36,6 | 244 | 0,7 |
| 120      | 24,5                | 7,8 | 0 | 168                           | 0,2          | 1,3 | 0,04 | 2,2 | 29,2                     | 43,8 | 292 | 0,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.2

Наименование блюда: Рыба (хек) отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Хек тихоокеанский потрошенный (средних размеров) | 56,8  | 61         | 73              |
| Масса отварной рыбы                              | 45  | 50         | 60              |
| Морковь свежая                                   | 2   | 3          | 3               |
| Лук репчатый                                     | 2   | 3          | 3               |
| Соль поваренная йодированная                     | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.            | 2   | 3          | 4,5             |
| Выход готовой продукции                          | 45  | 50         | 60              |

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3 - 5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85 - 90 °С. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30 - 40 минут. При подаче полить растопленным сливочным маслом. Химический состав рассчитан с учетом тепловых потерь.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               |              | Са                       | Mg | Р | Fe |

|    | Б    | Ж   | У   |    | В1  | С   | А | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
|----|------|-----|-----|----|-----|-----|---|---|------|------|-------|-----|
| 45 | 7,9  | 2,5 | 0   | 54 | 0,7 | 1,8 | 0 | 0 | 17,3 | 19,8 | 136,7 | 0,4 |
| 50 | 9,9  | 3,2 | 0,1 | 63 | 0,1 | 1,9 | 0 | 0 | 18,7 | 21,4 | 147   | 0,4 |
| 60 | 10,3 | 4,5 | 0,1 | 81 | 0,1 | 2,1 | 0 | 0 | 22,4 | 25,6 | 176,1 | 0,5 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.3

Наименование блюда: Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Минтай филе без кожи, костей                           | 55  | 70         | 80              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                 | 17  | 22         | 25              |
| Мука пшеничная 1 с.                                    | 2,4   | 3,2        | 3,6             |
| Соль поваренная йодированная                           | 0,2   | 0,3        | 0,4             |
| Яйцо куриное 2 с.                                      | 12  | 16         | 18              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                  | 1   | 1,5        | 2               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 1   | 2          | 2               |
| Выход готовой продукции                                | 60  | 80         | 90              |

Технология приготовления: рыбу разделить на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2 - 3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, смешать с рыбной массой, посолить, добавить сливочное масло, яичный желток и хорошо вымешать. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару до готовности. При подаче нарезать на порции. Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|-----|-----|-----|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С   | А   | Е   | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 60       | 10,6                | 3,2 | 2,8 | 84                            | 0,1          | 0,6 | 0,1 | 0,3 | 55,8                     | 42,3 | 204,8 | 0,9 |
| 80       | 14,2                | 4,3 | 3,8 | 112                           | 0,1          | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 72,7                     | 54,9 | 266,1 | 1,2 |
| 90       | 16                  | 4,8 | 4,2 | 126                           | 0,1          | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 82,3                     | 61,8 | 299,7 | 1,4 |

### Мясные блюда

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.1

Наименование блюда: Пюре из отварного мяса в бульоне

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 97  | 113        | 130             |
| Масса отварного мяса                | 60  | 70         | 80              |
| Бульон мясной к-р N 1.0а            | 26  | 36         | 36              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Выход готовой продукции             | 85  | 105        | 115             |

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2 - 3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымешать и довести до кипения.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   |      |      |       |     | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|------|------|-------|-----|--------------------------|--|--|--|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С   | А   | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |                          |  |  |  |
| 85       | 18                  | 15,5 | 0 | 211                           | 0,1          | 2,2 | 0,3 | 0 | 11,5 | 27,5 | 202,2 | 1,4 |                          |  |  |  |
| 105      | 21                  | 18,1 | 0 | 246                           | 0,1          | 2,9 | 0,4 | 0 | 13,6 | 32,3 | 237,3 | 1,7 |                          |  |  |  |
| 115      | 24,2                | 20,8 | 0 | 283                           | 0,2          | 3,1 | 0,4 | 0 | 15,1 | 36,9 | 271,3 | 1,9 |                          |  |  |  |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.2

Наименование блюда: Суфле из отварного мяса паровое

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 52  | 67         | 74              |
| Соль поваренная йодированная                             | 0,6   | 0,7        | 0,8             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                   | 29  | 38         | 42              |
| Мука пшеничная 1 с.                                      | 3   | 3,5        | 4               |
| Яйцо куриное 2 с.  | 13  | 16         | 18              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                    | 3   | 3,5        | 4               |
| Масло растительное рафинированное (для смазывания)       | 3   | 3,5        | 4               |

|                         |    |    |     |
|-------------------------|----|----|-----|
| Масса полуфабриката     | 77 | 98 | 109 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90 | 100 |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от костей и сухожилий, отварить, охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки 2 - 3 раза. Из молока, подсушенной муки и сливочного масла приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, затем добавить яичные желтки, соль, перемешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом (2 г рецептурного количества) сковороду или в другую емкость и варить в паровом шкафу до готовности 25 - 30 мин. Температура внутри массы не ниже 85 °С.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |      | Минеральные вещества, мг |     |      |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|------|--------------------------|-----|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С    | А   | Е    | Са                       | Mg  | Р    | Fe  |
| 70       | 12,5                | 13,0 | 3,5 | 181                           | 0,1          | 10,7 | 0,3 | 0,03 | 59,6                     | 111 | 56,1 | 0,4 |
| 90       | 16,0                | 16,4 | 4,3 | 227                           | 0,1          | 12,6 | 0,4 | 0,04 | 76,7                     | 143 | 71   | 0,5 |
| 100      | 17,7                | 18,2 | 4,9 | 254                           | 0,1          | 14,3 | 0,5 | 0,04 | 85                       | 158 | 79,2 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.3

Наименование блюда: Бефстроганов из отварного мяса

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                               | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное    | 73  | 82         | 89              |
| Масса отварного мяса                   | 45  | 50         | 55              |
| Соль поваренная йодированная           | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Морковь свежая                         | 4   | 4          | 5               |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 32  | 41         | 45              |
| Мука пшеничная 1 с.                    | 4   | 4          | 5               |
| Сметана 20% ж.                         | 6   | 8          | 12              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 3   | 4          | 4               |
| Масса готового соуса                   | 35  | 45         | 50              |
| Выход готовой продукции                | 80  | 95 (50/45) | 105(55/50)      |

Технология приготовления: Предварительно подготовленное мясо отварить. Отварное мясо охладить, нашинковать соломкой. Из молока, подсушенной муки, сметаны приготовить соус. Подготовленное мясо положить в сотейник, добавить соль, сливочное масло, вареную протертую морковь, перемешать, залить соусом и варить при слабом кипении 10 - 15 минут до готовности.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А    | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 80       | 15,0                | 15,5 | 4,1 | 219                           | 0,1          | 1,2 | 0,03 | 0 | 55,8                     | 26,9 | 185,1 | 1,1 |
| 95       | 17,1                | 19,1 | 5,3 | 265                           | 0,1          | 1,3 | 0,04 | 0 | 70                       | 30,9 | 212,7 | 1,3 |
| 105      | 18,7                | 20,7 | 6,0 | 289                           | 0,1          | 1,5 | 0,04 | 0 | 80,1                     | 34,2 | 234,1 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.4

Наименование блюда: Гуляш из отварного мяса

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |             |                 |
|-------------------------------------|---|-------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет  | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 73  | 81          | 89              |
| варка крупным куском                | 45  | 50          | 55              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,8   | 0,9         | 1               |
| Лук репчатый                        | 12  | 14          | 15              |
| Масло растительное рафинированное   | 4   | 4,7         | 4,7             |
| Томатное пюре                       | 10  | 11          | 12              |
| Мука пшеничная 1 с.                 | 3   | 3,7         | 4               |
| Бульон мясной к-р N 1.0а            | 60  | 70          | 80              |
| Масса полуфабриката                 | 132   | 150         | 163             |
| Выход готовой продукции             | 105 (45/60)   | 120 (50/70) | 130 (55/75)     |

Технология приготовления: Подготовленное мясо отварить крупным куском. Лук нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла. Отваренное мясо нашинковать соломкой по 20 - 30 г, залить мясным бульоном или кипяченой водой, добавить пассированную муку, томатное пюре и тушить в закрытой посуде. Затем добавить пассированный лук, соль и тушить еще 10 - 15 минут до готовности.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Мg   | Р     | Fe  |
| 105      | 14,1                | 15,7 | 3,3 | 210                           | 0,1          | 10,9 | 0,7 | 0 | 24,5                     | 24,3 | 181,4 | 1,2 |
| 120      | 15,7                | 17,7 | 4,0 | 237                           | 0,1          | 12,5 | 0,8 | 0 | 28                       | 27,2 | 202,9 | 1,3 |
| 130      | 17,2                | 19,0 | 4,3 | 255                           | 0,2          | 13,8 | 0,9 | 0 | 30,6                     | 29,9 | 223,7 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.5

Наименование блюда: Фрикадельки мясные паровые

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 59  | 76         | 84              |
| Хлеб пшеничный                      | 10  | 13         | 14              |
| Вода питьевая                       | 13  | 16         | 18              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,7   | 0,9        | 1               |
| Выход готовой продукции             | 70  | 90         | 100             |

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова провернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4 - 5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, залитой теплой водой в течение 10 - 15 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Mg   | P     | Fe  |
| 70       | 11,7                | 9,5  | 4,8 | 152                           | 0,1                                | 0,4 | 0 | 0 | 11,8 | 22,8 | 141,4 | 1,3 |
| 90       | 15,2                | 12,3 | 6,3 | 196                           | 0,1                                | 0,5 | 0 | 0 | 15,2 | 29,5 | 182,4 | 1,7 |
| 100      | 16,7                | 13,6 | 6,8 | 216                           | 0,1                                | 0,6 | 0 | 0 | 16,7 | 32,3 | 200,8 | 1,8 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.6

Наименование блюда: Биточки мясные паровые

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное   | 65  | 74         | 80              |
| Хлеб пшеничный                        | 13  | 16         | 18              |
| Вода питьевая                         | 15  | 20         | 22              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Масса полуфабриката                   | 94  | 110        | 121             |
| Выход готовой продукции               | 80  | 95         | 105             |

Технология приготовления: Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, затем соединить с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, перемешать и снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Из готовой котлетной массы разделить биточки (кругло приплюснутой формы) толщиной 20 - 25 мм, уложить в сотейник и варить на пару в течение 15 - 20 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |      | Минеральные вещества, мг |       |      |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|------|--------------------------|-------|------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А    | Е    | Са                       | Мg    | Р    | Fe  |
| 80       | 13,1                | 12,7 | 6,3 | 192                           | 0,1          | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 24,1                     | 135   | 12,7 | 0,3 |
| 95       | 15,1                | 14,9 | 7,8 | 226                           | 0,1          | 0,5 | 0,02 | 0,04 | 28,5                     | 153,7 | 15,7 | 0,3 |
| 105      | 16,3                | 15,9 | 8,7 | 244                           | 0,1          | 0,6 | 0,02 | 0,04 | 31                       | 166,4 | 17,4 | 0,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.7

Наименование блюда: Тефтели мясные паровые

Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное   | 49  | 63         | 70              |
| Хлеб пшеничный                        | 9   | 12         | 13              |
| Вода питьевая                         | 14  | 18         | 20              |
| Лук репчатый                          | 23  | 30         | 33              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 2   | 3          | 3               |
| Масса полуфабриката                   | 81  | 103        | 115             |
| Выход готовой продукции               | 70  | 90         | 100             |

Технология приготовления: Мясо пропустить через мясорубку (решетки с диаметром 5 и 9 мм). Затем соединить с черствым пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в кипяченой воде, добавить соль, перемешать и вторично пропустить через мясорубку. В котлетную массу добавить предварительно бланшированный и пассированный на сливочном масле репчатый лук, перемешать, разделить в виде шариков по 2 - 3 штуки на порцию и варить на пару 20 - 25 минут до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |    |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|----|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Са                       | Мg | Р | Fe |

|     |      |      |     |     |     |     |      |      |    |     |      |     |
|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|------|-----|
| 70  | 10,2 | 9,4  | 6,5 | 151 | 0,1 | 2,6 | 0,01 | 0,02 | 26 | 105 | 22,2 | 0,4 |
| 90  | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,01 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| 100 | 14,5 | 13,5 | 9,3 | 217 | 0,1 | 3,8 | 0,01 | 0,03 | 37 | 149 | 32   | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.8

Наименование блюда: Котлеты мясные паровые

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное   | 63  | 67         | 74              |
| Хлеб пшеничный                        | 14  | 16         | 18              |
| Вода питьевая                         | 15  | 20         | 22              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,6   | 0,8        | 0,9             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Масса полуфабриката                   | 92  | 103        | 115             |
| Выход готовой продукции               | 80  | 90         | 100             |

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, залитой теплой водой, до готовности в течение 15 - 20 минут.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А    | Е | Са                       | Mg   | Р     | Fe  |
| 80       | 12,8                | 12,4 | 6,3 | 188                           | 0,1          | 0,4 | 0,01 | 0 | 13,9                     | 26,5 | 159,7 | 1,5 |
| 90       | 13,8                | 13,8 | 7,8 | 211                           | 0,1          | 0,5 | 0,02 | 0 | 16                       | 29   | 172,6 | 1,7 |
| 100      | 15,2                | 14,9 | 8,7 | 231                           | 0,1          | 0,5 | 0,02 | 0 | 17,8                     | 32,3 | 191   | 1,9 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.9

Наименование блюда: Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |



|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное    | 54  | 60  | 73  |
| Хлеб пшеничный                         | 7   | 9   | 12  |
| Вода питьевая                          | 10  | 13  | 16  |
| Соль поваренная йодированная           | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Яйцо куриное 2 с.                      | 5   | 6   | 8   |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 5   | 6   | 8   |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 2   | 3   | 3   |
| Масса полуфабриката                    | 81  | 97  | 120 |
| Выход готовой продукции                | 70  | 85  | 105 |

Технология приготовления: Размороженное мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, перемешать и хорошо выбить. Приготовленную массу выложить тонким ровным слоем толщиной 1,5 - 2 см на смоченную водой ткань и на середину положить охлажденный омлет, приготовленный на пару из молока и яиц, свернуть изделие в виде рулета, переложить с ткани на противень, смоченный водой и варить на пару в течение 20 - 25 минут до готовности. Готовый рулет нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг Минеральные вещества, мг |     |      |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|---------------------------------------|-----|------|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | B1                                    | С   | А    | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
| 70       | 11,3                | 11,1 | 3,6 | 159                           | 0,02                                  | 0,4 | 0,02 | 0 | 18,7 | 20,7 | 139,1 | 1,2 |
| 85       | 13,0                | 13,0 | 4,8 | 188                           | 0,03                                  | 0,5 | 0,03 | 0 | 22,4 | 23,9 | 158,9 | 1,4 |
| 105      | 15,8                | 15,0 | 6,0 | 222                           | 0,04                                  | 0,6 | 0,03 | 0 | 28,9 | 30,1 | 197,5 | 1,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.10а

Наименование блюда: Плов из риса с отварным мясом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 49  | 66         | 82              |
| Масса отварного мяса                | 30  | 40         | 50              |
| Масло растительное рафинированное   | 5   | 7          | 9               |
| Морковь свежая                      | 8   | 11         | 14              |
| Лук репчатый                        | 5   | 8          | 9               |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Соль поваренная йодированная               | 0,8 | 1   | 1,4 |
| Крупа рисовая                              | 39  | 52  | 65  |
| Бульон мясной к-р N 1.0а или вода питьевая | 82  | 109 | 137 |
| Выход готовой продукции                    | 150 | 200 | 250 |

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить все мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса x 2,1) и тушить под крышкой при медленном кипении до готовности риса.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |      |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|------------------------------------|------|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1                                 | С    | А | Е | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
| 150      | 12,2                | 13,9 | 29,1 | 293                           | 0,1                                | 7,4  | 0 | 0 | 20,1 | 40,1 | 189,8 | 1,3 |
| 200      | 16,3                | 18,5 | 38,8 | 390                           | 0,2                                | 10,4 | 0 | 0 | 27,9 | 53,9 | 255,2 | 1,8 |
| 250      | 20,3                | 23,1 | 48,5 | 488                           | 0,2                                | 12,6 | 0 | 0 | 34,6 | 67,3 | 317,9 | 2,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.11

Наименование блюда: Рагу из овощей с отварным мясом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском | 65  | 73         | 81              |
| Лук репчатый   | 7   | 8          | 9               |
| Морковь свежая   | 26  | 30         | 35              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.                    | 4   | 8          | 8               |
| Картофель  | 67  | 78         | 91              |
| Зеленый горошек консервированный                         | 13  | 15         | 18              |
| Помидоры парниковые или грунтовые                        | 10  | 11         | 13              |
| Соль поваренная йодированная                             | 0,7   | 0,8        | 0,9             |
| Мука пшеничная 1 с.                                      | 3   | 4          | 4               |
| Вода питьевая  | 55  | 65         | 75              |
| Масса полуфабриката                                      | 208   | 245        | 280             |

|                         |     |     |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|
| Выход готовой продукции | 170 | 200 | 230 |
|-------------------------|-----|-----|-----|

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, сварить до готовности, нарезать по 3 - 4 куска на порцию. Подготовленные репчатый лук, морковь мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Картофель мелко нарезать кубиками и отварить до полуготовности, отвар слить, затем добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, отварное мясо, припущенные лук и морковь, залить все соусом, приготовленным из подсушенной муки и воды, тушить рагу до готовности. За несколько минут до готовности добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 170      | 14,4                | 13,1 | 17,0 | 245                           | 0,2          | 31,4 | 0,6 | 0 | 79,6                     | 53,9 | 209,1 | 2,1 |
| 200      | 15,8                | 16,9 | 20,1 | 298                           | 0,2          | 35,8 | 0,7 | 0 | 91,6                     | 61,6 | 238,7 | 2,4 |
| 230      | 18,2                | 18,8 | 23,1 | 336                           | 0,3          | 41,8 | 0,8 | 0 | 106,1                    | 70,8 | 269,4 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.14

Наименование блюда: Куры отварные

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                     | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|------------------------------|---|------------|-----------------|
|                              | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные | 125   | 125        | 155             |
| Масса отварной курицы        | 90  | 90         | 110             |
| Морковь свежая               | 6   | 6          | 8               |
| Соль поваренная йодированная | 0,7   | 0,7        | 1               |
| Выход готовой продукции      | 90  | 90         | 110             |

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2 - 2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55 - 60 °С на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | Минеральные вещества, мг |    |   |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|--------------|---|---|---|--------------------------|----|---|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1           | С | А | Е | Ca                       | Mg | P |

|     |      |      |   |     |     |      |   |   |      |      |       |     |
|-----|------|------|---|-----|-----|------|---|---|------|------|-------|-----|
| 90  | 17,6 | 17,6 | 0 | 231 | 0,1 | 10   | 0 | 0 | 26,7 | 25,7 | 210,9 | 2,1 |
| 110 | 20,4 | 20,6 | 0 | 267 | 0,1 | 12,3 | 0 | 0 | 32,6 | 31,2 | 260,4 | 2,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.15

Наименование блюда: Суфле из отварной курицы паровое

Источник рецептуры: Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

| Продукты   | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--|---|------------|-----------------|
|  | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Куры 1 категории потрошенные                           | 124   | 124        | 155             |
| Масса вареной курицы                                   | 65  | 65         | 80              |
| Яйцо куриное 2 с.                                      | 11  | 11         | 16              |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.                 | 27  | 27         | 38              |
| Соль пищевая йодированная                              | 0,2   | 0,2        | 0,3             |
| Мука пшеничная 1 с.                                    | 2,8   | 2,8        | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 2   | 2          | 2               |
| Масса полуфабриката                                    | 104   | 104        | 128             |
| Выход готовой продукции                                | 95  | 95         | 115             |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Ca   | Mg   | P     | Fe  |
| 95       | 15,9                | 17,7 | 3,5 | 236                           | 0,2                                | 1,2 | 0 | 0 | 51,3 | 39,1 | 296,4 | 2,1 |
| 115      | 19,1                | 21,7 | 5,0 | 291                           | 0,2                                | 1,6 | 0 | 0 | 70,7 | 49,8 | 378,9 | 2,7 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.17

Наименование блюда: Кнели мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|----------|---|------------|-----------------|
|          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |

|  |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|
| Говядина 1 кат.                        | 67  | 86  | 96  |
| или мясо бескостное                    | 67  | 86  | 96  |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 25  | 32  | 36  |
| Мука пшеничная 1 с                     | 4   | 5   | 6   |
| Яйцо куриное 2 с                       | 3   | 4   | 4   |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 4   | 5   | 6   |
| Соль поваренная йодированная           | 0,6 | 0,7 | 0,8 |
| Масса полуфабриката                    | 97  | 123 | 138 |
| Выход готовой продукции                | 70  | 90  | 100 |

Технология приготовления: Обработанную тушку курицы отварить. Из молока и муки приготовить молочный соус. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, соль и перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить на смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень и варить на пару до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |     |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|-----|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А   | Е | Са   | Мg   | Р     | Fe  |
| 70       | 14,2                | 12,4 | 4,3 | 185                           | 0,1                                | 0,5 | 0,3 | 0 | 41,8 | 23,9 | 168,1 | 0,9 |
| 90       | 18,3                | 15,9 | 5,5 | 238                           | 0,1                                | 0,6 | 0,4 | 0 | 53,3 | 30,6 | 215,7 | 1,1 |
| 100      | 20,3                | 17,7 | 6,1 | 264                           | 0,1                                | 0,7 | 0,5 | 0 | 59,9 | 34,3 | 240,8 | 1,2 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.21

Наименование блюда: "Сардельки" мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                            | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                     | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Говядина 1 кат. или мясо бескостное | 63  | 81         | 90              |
| Крупа рисовая                       | 3   | 3,5        | 4               |
| Вода питьевая                       | 6   | 7          | 8               |
| Масса рассыпчатого риса             | 8   | 10         | 11              |
| Яйцо куриное 2 с.                   | 7   | 8          | 10              |
| Лук репчатый                        | 4   | 5          | 6               |
| Соль поваренная йодированная        | 0,4   | 0,7        | 0,8             |

|                         |    |     |     |
|-------------------------|----|-----|-----|
| Масса полуфабриката     | 81 | 103 | 115 |
| Выход готовой продукции | 70 | 90  | 100 |

Технология приготовления: крупу рисовую перебрать, промыть под проточной водой, отварить. Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, добавить репчатый лук и вновь провернуть через мясорубку. В полученную массу ввести отварной рассыпчатый рис, яйцо, соль и тщательно перемешать, затем тщательно выбить. Сформовать изделия в виде сарделек, выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |     |   |   |      |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|------------------------------------|-----|---|---|------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1                                 | С   | А | Е | Са   | Mg   | Р     | Fe  |
| 70       | 13,9                | 10,9 | 2,5 | 160                           | 0,1                                | 1,8 | 0 | 0 | 15   | 19,9 | 146,2 | 0,9 |
| 90       | 16,5                | 14,1 | 3,2 | 205                           | 0,1                                | 2,3 | 0 | 0 | 19,2 | 25,3 | 185,5 | 1,1 |
| 100      | 18,4                | 15,6 | 3,5 | 228                           | 0,1                                | 2,7 | 0 | 0 | 22,4 | 28,3 | 208,3 | 1,3 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.24

Наименование блюда: Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                              | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|---|------------|-----------------|
|                                       | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Курица потрошенная 1 кат варка тушкой | 146   | 171        | 196             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3   | 4          | 4               |
| Бульон куриный к-р N 1.0              | 25  | 35         | 35              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5   | 0,6        | 0,6             |
| Выход готовой продукции               | 85  | 105        | 115             |

Технология приготовления: подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (2 - 2,5 литра на 1 кг продукта), варить до готовности при слабом кипении. Готовые отварные тушки разделать до филе без костей, жира и кожи. Полученное мясо птицы пропустить 2 раза через мясорубку с частой решеткой. Куриный фарш развести бульоном, добавить сливочное масло и довести до кипения, варить при слабом кипении 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |   |    |    |   |
|----------|---------------------|---|---|-------------------------------|------------------------------------|---|---|---|----|----|---|
|          | Б                   | Ж | У |                               | В1                                 | С | А | Е | Са | Mg | Р |

|     |      |      |   |     |     |    |     |   |       |       |       |      |
|-----|------|------|---|-----|-----|----|-----|---|-------|-------|-------|------|
| 85  | 10,9 | 13,2 | 0 | 163 | 0,2 | 10 | 0,1 | 0 | 157,7 | 48,7  | 312,1 | 28,5 |
| 105 | 12,8 | 15,8 | 0 | 193 | 0,2 | 14 | 0,2 | 0 | 215,1 | 381,7 | 34,6  | 20,0 |
| 115 | 14,6 | 17,6 | 0 | 217 | 0,2 | 14 | 0,2 | 0 | 219   | 66,6  | 423   | 38,6 |

## Напитки

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.1

Наименование блюда: Сок яблочный (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

|                         |   |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок яблочный            | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, Минеральные вещества, мг |   |   |     |    |    |    |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|------------------------------------|---|---|-----|----|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1                                 | С | А | Е   | Ca | Mg | P  | Fe  |
| 200      | 1,0                 | 0 | 18,2 | 76                            | 0,02                               | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8  | 14 | 2,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.2

Наименование блюда: Сок вишневый (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

|                         |   |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок вишневый            | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Mg | Р  | Fe  |
| 200      | 1,1                 | 0 | 20,0 | 94                            | 0,02         | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34                       | 12 | 36 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.3

Наименование блюда: Сок абрикосовый (консервы)

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Сок абрикосовый         | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Сок из банок или тетрапаков налить в стаканы непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества, мг |    |    |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|------|------|-----|--------------------------|----|----|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С    | А    | Е   | Са                       | Mg | Р  | Fe  |
| 200      | 1,1                 | 0 | 20,0 | 94                            | 0,02         | 14,8 | 0,02 | 0,4 | 34                       | 12 | 36 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Яблоки свежие           | 45  | 60         | 60              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 98  | 130        | 130             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления: Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения и варить 5 - 10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся.

Витаминизировать блюдо в течение года.



### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |       |     | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|-------|-----|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А     | Е   | Са                       | Mg  | Р   | Fe  |
| 150      | 0,2                 | 0,2 | 19,4 | 77                            | 0,01         | 4,5 | 0,003 | 0,1 | 11,6                     | 5,0 | 5   | 1,0 |
| 200      | 0,2                 | 0,2 | 25,8 | 103                           | 0,02         | 6   | 0,003 | 0,1 | 15,5                     | 6,7 | 6,6 | 1,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.6

Наименование блюда: Компот из смеси сухофруктов

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Смесь сухофруктов       | 15  | 20         | 20              |
| привар                  | 43  | 57         | 57              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 112   | 150        | 150             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить 10 - 20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1 - 2 часа, яблоки - 20 - 30 минут, чернослив, урюк, курага - 10 - 20 мин, изюм - 5 - 10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), отпускать охлажденным. Витаминизировать блюдо в течение года.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|-----|---|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А   | Е | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 0                   | 0 | 26,6 | 105                           | 0,01         | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9                     | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| 200      | 0                   | 0 | 35,4 | 140                           | 0,01         | 0,4 | 0,2 | 0 | 25,2                     | 19,4 | 39,6 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.7

Наименование блюда: Компот из кураги и изюма

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Курага                  | 8   | 10         | 10              |
| Привар                  | 14  | 18         | 18              |
| Выход                   | 22  | 28         | 28              |
| Изюм                    | 8   | 10         | 10              |
| Привар                  | 13  | 16         | 16              |
| Выход                   | 21  | 26         | 26              |
| Сахар-песок             | 15  | 20         | 20              |
| Вода питьевая           | 135   | 180        | 180             |
| Выход готовой продукции | 150   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой, добавить сахар, варить 10 - 15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5 - 10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества, мг |      |      |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|------|-----|--------------------------|------|------|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А    | Е   | Са                       | Mg   | Р    | Fe  |
| 150      | 0,5                 | 0 | 22,7 | 95                            | 0,02         | 0,3 | 0,05 | 0,4 | 19,2                     | 11,8 | 22   | 0,5 |
| 200      | 0,7                 | 0 | 30,3 | 126                           | 0,03         | 0,4 | 0,06 | 0,6 | 24,7                     | 14,7 | 27,6 | 0,6 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.9

Наименование блюда: Чай с сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 204   | 204        | 204             |
| Сахар-песок              | 15  | 15         | 15              |
| Выход готовой продукции  | 200/15  | 200/15     | 200/15          |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |   |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|---|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж | У    |                               | В1           | С   | А      | Е | Са                       | Мg  | Р   | Fe  |
| 200/15   | 0,2                 | 0 | 15,0 | 57                            | 0,001        | 0,1 | 0,0005 | 0 | 5,0                      | 4,4 | 8,2 | 0,8 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10**

Наименование блюда: Чай с сахаром и лимоном

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |
| Вода питьевая            | 204   | 204        | 204             |
| Лимон                    | 7   | 7          | 7               |
| Выход готовой продукции  | 200/15/7  | 200/15/7   | 200/15/7        |

Технология приготовления: перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, размешать и настаивать еще 5 - 10 минут. Сахар можно подавать отдельно порционно. Лимон нарезать тонкими кружочками и положить в стакан непосредственно перед отпуском.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |        |      | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|--------|------|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А      | Е    | Са                       | Мg  | Р   | Fe  |
| 200/15/7 | 0,3                 | 0,1 | 15,2 | 59                            | 0,004        | 2,9 | 0,0006 | 0,01 | 7,8                      | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.11**

Наименование блюда: Чай с молоком и сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                 | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|--------------------------|---|------------|-----------------|
|                          | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Чай (заварка) в/с или с. | 1   | 1          | 1               |

|  |       |       |       |
|--|-------|-------|-------|
| Вода питьевая                          | 153   | 153   | 153   |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50    | 50    | 50    |
| Сахар-песок                            | 15    | 15    | 15    |
| Выход готовой продукции                | 20/15 | 20/15 | 20/15 |

Технология приготовления: заварить чай в эмалированной кастрюле. Перед завариванием кастрюлю ополоснуть горячей водой, всыпать чай, залить кипятком, оставить на 5 - 6 минут для настаивания, процедить. После этого чай влить в котел со вскипевшей горячей водой, добавить сахар, горячее кипяченое молоко, довести до кипения. Сахар можно подать отдельно порционно.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   |      |      |      |     | Минеральные вещества, мг |  |  |  |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|-----|------|---|------|------|------|-----|--------------------------|--|--|--|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С   | А    | Е | Са   | Mg   | Р    | Fe  |                          |  |  |  |
| 200/15   | 1,6                 | 1,6 | 17,4 | 86                            | 0,02         | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 12,2 | 54,7 | 0,9 |                          |  |  |  |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.146

Наименование блюда: Отвар шиповника с сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017 "О совершенствовании организации диетического (лечебного и профилактического) питания"

| Продукты                | Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию |            |                 |
|-------------------------|---|------------|-----------------|
|                         | 3 - 6 лет   | 7 - 11 лет | 12 лет и старше |
| Шиповник сушеный        | 20  | 20         | 20              |
| Сахар-песок             | 15  | 15         | 15              |
| Вода питьевая           | 200   | 200        | 200             |
| Выход готовой продукции | 200   | 200        | 200             |

Технология приготовления кулинарной продукции: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5 - 10 мин. Затем оставить настаиваться на 22 - 24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3 - 4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

| Выход, г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|-----|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А   | Е | Са                       | Mg  | Р   | Fe  |
| 200      | 0,7                 | 0,3 | 24,7 | 117                           | 0            | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2                     | 4,9 | 3,1 | 0,7 |

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Дедов И.И. Сахарный диабет в Российской Федерации: проблемы и пути решения/И.И. Дедов И//Сахарный диабет, 1998. - Т. 1. - N 1. - С. 7 - 18.

2. Дедов И.И. Результаты реализации подпрограммы "Сахарный диабет" Федеральной целевой программы "Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями/И.И. Дедов, М.В. Шестакова, Ю.И. Сунцов и др./Сахарный диабет, 2017; 20(1): 13 - 41 doi: 10.14341/DM8664 DiabetesMellitus. 2017; 20(1): 13-41.
3. Дедов И.И. Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации: статус 2014 г. и перспективы развития/И.И. Дедов, М.В. Шестакова, О.К. Викулова//Сахарный диабет. - 2015. - Т. 18. - N 3. - С. 5 - 22.
4. Заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2018 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч. IX, - М., 2019.
5. Общая заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2018 году/Статистические материалы, ч. X, - М., 2019.
6. Заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2014 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. V. - М., 2015.
7. Заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2016 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. V. - М., 2017.
8. Заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2018 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. V. - М., 2019.
9. Заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2014 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. IX, - М., 2015.
10. Заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2016 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. IX - М., 2017.
11. Общая заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2014 году/Статистические материалы, ч. VI. - М., 2015.
12. Общая заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2016 году /Статистические материалы, ч. VI. - М., 2017.
13. Общая заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2018 году /Статистические материалы, ч. VI. - М., 2019.
14. Общая заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2014 году /Статистические материалы, ч. X, - М., 2015.
15. Общая заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2016 году /Статистические материалы, ч. X, - М., 2017.
16. Электронный ресурс: <https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa.html> (дата обращения 21.03.2019).
17. Сахарный диабет у детей и подростков: консенсус ISPAD по клинической практике: 2014 год/пер. с англ. под ред. В.А. Петерковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 656 с.
18. Андрианова Е.А., Кураева Т.Л, Петеркова В.А. Школа и сахарный диабет./Методическое пособие. 2019 г.
19. Электронный ресурс: <https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa-u-rebenka.html> (Дата

обращения 22.05.2019).

20. Маталыгина О.А., Романовская И.Э. "Методические рекомендации по организации питания детей в возрасте от 1,5 до 17 лет, больных целиакией"/Под ред. проф., д.м.н. Булатовой Е.М. - СПб, 2011. - С. 34.

21. Парфенов А.И., Маев И.В., Баранов А.А., Бакулин И.Г., Сабельникова Е.А., Крумс Л.М. и др. Всероссийский консенсус по диагностике и лечению целиакии у детей и взрослых (Принят на 42-й научной сессии Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии; Москва, 2 - 3 марта 2016 г.). Альманах клинической медицины, 2016-44(6): 661 - 688.

22. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии/А.И. Парфенов, П.Л. Щербаков//Трудный пациент N 11, том 8, 2010 г. - С. 52 - 56.

23. Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

24. Муковисцидоз. Под редакцией Н.И. Капранова, Н.Ю. Каширской. МЕДПРАКТИКА - М.: 2014. - С. 672.

25. Баранов А.А. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с кистозным фиброзом (муковисцидозом) Москва, 2015. - С. 31.

26. Рославцева Е.А. Электронный ресурс: <https://mukoviscidoz.org/nauchnie-statisticheskii-lekcii/300-pitanie-detei-s-mukoviscidozom>. (Дата обращения 07.05.2019).

27. Кондратьева Е.И. Организация помощи больным муковисцидозом в РФ в показателях национального регистра. Что надо делать?/VII Всероссийская Конференция Пациентских организаций по муковисцидозу "Решение актуальных проблем пациентов с муковисцидозом в России" (в рамках Европейской недели муковисцидоза) 28 ноября 2017 г.

28. Бобровнический В.И. Питание детей с муковисцидозом. Важные вопросы и ответы Минск, 2014. Электронный ресурс: <https://www.bsmu.by/downloads/vrachu/konferencii/2014/k4.pdf> (Дата обращения 07.05.2019).

29. Клинические рекомендации. Кистозный фиброз (муковисцидоз) у детей МКБ 10: E84 Год утверждения (частота пересмотра): 2016 (пересмотр каждые 3 года).

30. Волгина С.Я., Яфарова С.Ш., Клетенкова Г.Р. Фенилкетонурия у детей: современные аспекты патогенеза, клинических проявлений, лечения. Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017-62(5): 111 - 118.

31. Матулевич С.А., Голихина Т.А., Денисенкова Е.В., Бакулина Е.Г., Назаренко Л.П., Лязина Л.В. и др. Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению фенилкетонурии. Клинические рекомендации. Москва. 2013. - С. 43.

32. Фенилкетонурия и нарушения обмена тетрагидробиоптерина у детей. Союз педиатров России. Ассоциация медицинских генетиков. Клинические рекомендации. Москва. 2017. - С. 43.

33. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с фенилкетонурией и нарушениями обмена тетрагидробиоптерина, утверждены на XVIII Конгрессе педиатров России "Актуальные проблемы педиатрии"

14 февраля 2015 г. и на VII Съезде Российского общества медицинских генетиков 19 - 23 мая 2015 г. - Москва 2015, - С. 38.

34. Бушуева Т.В. Результаты проспективного исследования клинической эффективности новых отечественных специализированных продуктов без фенилаланина/Т.В. Бушуева, Т.Э. Боровик, К.С. Ладодо, Л.М. Кузенкова//Педиатрическая фармакология, 2016. - Том 13. - N 3, - С. 251 - 258 DOI: 10.15690/pf.v13i3.1575.

35. Глютен в современном законодательстве. Электронный ресурс: <http://www.glutenlife.ru/articles/7959.html> (Дата обращения 25.03.2019).

36. Балаболкин И.И./Иммунопатология, аллергология, инфектология, 2013. N 3636-43.

37. Сурков А.Г., Павловская Е.В., Левин Л., Строкова Т.В. Вопросы детской диетологии. 2018. - N 3. - С. 28 - 37. Библ. 21 назв.

38. Ревякина В.А., Кувшинова Е.Д., Ларькова И.А., Кравцова П.О., Мухортых В.А. Вопросы практической педиатрии. 2017. - N 5. - С. 52 - 55.

39. Ревякина В.А., Ларькова И.А., Кувшинова Е.Д., Шавкина М.И., Мухортых В.А. Вопросы питания. 2016. - N 1. - С. 75 - 80.

40. Петеркова В.А., Максимова В.П. Питание детей и подростков с сахарным диабетом Москва, Медицина для Вас, 2004 г.

41. Дедов И.И. Петеркова В.А., Кураева Т.Л. Сахарный диабет у детей и подростков Москва, ГЭОТАР-МЕДИА, 2013.

42. Шпагина Л.А., Герасименко О.Н., Дробышев В.А., Паначева Л.А., Третьяков С.В., Зюбина Л.Ю., Шпагин И.С., Котова О.С., Сухатерина Н.А., Татарникова И.С., Кормилова И.А. Оценка нутритивного статуса и модифицирующая диетотерапия в клинике внутренних болезней//Учебное пособие. Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ, 2016.