

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование  
Российской Федерации

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**

Москва, 2019

**Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).  
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.

## УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека,  
Главный государственный санитарный  
врач Российской Федерации



А.Ю. Попова

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

**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;

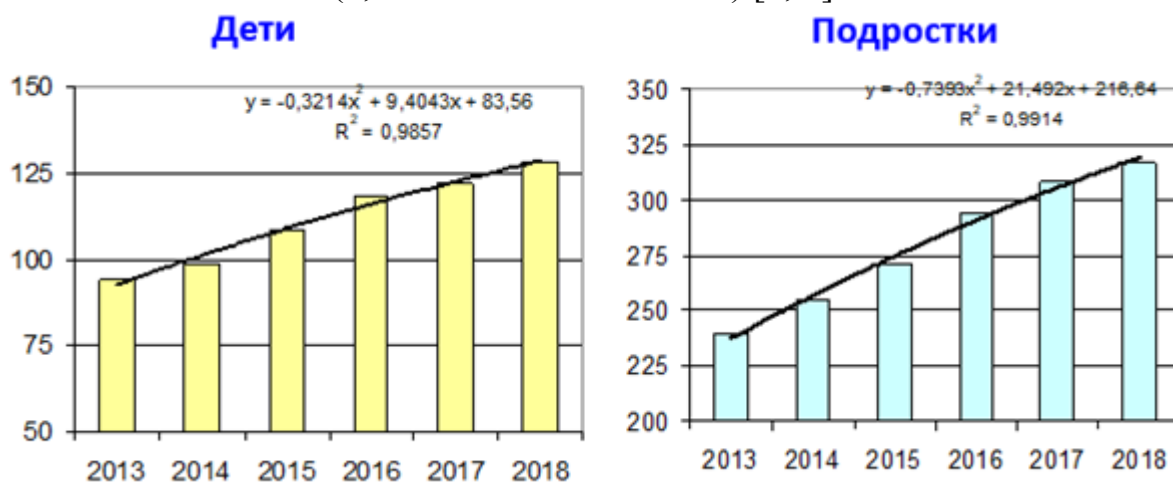
организаций, оказывающих услуги питания детей в организованных детских коллективах.

## 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 (кистофиброз 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. Основной принцип 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 фенилаланингидроксилазы, 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 отмечается 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, исключающих 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.

## **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.

**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 глютеносодержащими 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.

**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  |
| ½ 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  |
| ½ 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  |
| ½ 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  |
| ½ штуки, средних          | Хурма                | 70 г   |
| 7 ст. ложек               | Черника              | 90 г   |
| 1 штука, маленькое        | Яблоко               | 90 г   |
| ½ 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 куса     | Сахар кусковой              | 10 г   |
| ½ стакана  | Газированная вода на сахаре | 100 мл |
| 1 стакан   | Квас                        | 250 мл |
|            | Мороженое                   | 65 г   |
|            | Шоколад                     | 20 г   |
|            | Мёд                         | 12 г   |

**Приложение 4**  
к МР 2.4.0162-19

**Таблица 1**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ  
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| №  | Наименование<br>пищевого продукта<br>или группы пищевых<br>продуктов  | Завтрак |      |       | Второй завтрак |      |       | Обед |      |       | Полдник |      |       | Ужин |      |       | Второй ужин |      |       | Итого за сутки |      |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
|    |                                                                       | 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 | 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           | 0    | 0     | 80             | 150  | 200   |
| 2  | Хлеб пшеничный                                                        | 15      | 30   | 40    | 0              | 0    | 0     | 20   | 30   | 50    | 0       | 0    | 0     | 10   | 20   | 30    | 0           | 0    | 0     | 50             | 80   | 120   |
| 3  | Мука пшеничная                                                        | 3       | 3    | 4     | 0              | 0    | 0     | 3    | 3    | 4     | 6       | 6    | 6     | 3    | 3    | 6     | 0           | 0    | 0     | 15             | 15   | 20    |
| 4  | Крупы, бобовые                                                        | 13      | 15   | 17    | 0              | 0    | 0     | 14   | 15   | 16    | 0       | 0    | 0     | 13   | 15   | 17    | 0           | 0    | 0     | 40             | 45   | 50    |
| 5  | Макаронные изделия                                                    | 4       | 5    | 7     | 0              | 0    | 0     | 4    | 5    | 7     | 0       | 0    | 0     | 4    | 5    | 6     | 0           | 0    | 0     | 12             | 15   | 20    |
| 6  | Картофель                                                             | 19      | 22   | 22    | 0              | 0    | 0     | 80   | 100  | 100   | 9       | 12   | 12    | 32   | 53   | 53    | 0           | 0    | 0     | 140            | 187  | 187   |
| 7  | Овощи                                                                 | 48      | 54   | 60    | 0              | 0    | 0     | 116  | 132  | 148   | 8       | 10   | 12    | 108  | 124  | 140   | 0           | 0    | 0     | 280            | 320  | 360   |
| 8  | Фрукты свежие                                                         | 15      | 20   | 20    | 20             | 30   | 30    | 25   | 30   | 30    | 20      | 20   | 20    | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 80             | 100  | 100   |
| 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           | 0    | 0     | 40             | 60   | 70    |
| 10 | Соки плодовоовощные,<br>напитки<br>витаминизированные<br>(без сахара) | 0       | 0    | 0     | 75             | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 75      | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 150            | 200  | 200   |
| 11 | Мясо жилованное                                                       | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 28   | 37,5 | 42,5  | 0       | 0    | 0     | 27   | 37,5 | 42,5  | 0           | 0    | 0     | 55             | 75   | 85    |
| 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           | 0    | 0     | 30             | 40   | 60    |
| 13 | Рыба (филе)                                                           | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 15   | 24   | 31    | 3       | 5    | 7     | 19   | 29   | 31    | 0           | 0    | 0     | 37             | 58   | 77    |
| 15 | Молоко                                                                | 30      | 30   | 30    | 0              | 0    | 0     | 15   | 15   | 15    | 40      | 40   | 40    | 15   | 15   | 15    | 200         | 200  | 200   | 300            | 300  | 300   |

|    |                                            |     |     |     |   |   |   |   |   |   |     |     |     |     |     |     |    |    |    |     |     |     |
|----|--------------------------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 16 | Кисломолочные продукты                     | 50  | 50  | 50  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 70  | 70  | 100 | 0   | 0   | 0   | 30 | 30 | 30 | 150 | 150 | 180 |
| 17 | Творог                                     | 20  | 20  | 25  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10  | 10  | 10  | 10  | 20  | 25  | 0  | 0  | 0  | 40  | 50  | 60  |
| 18 | Сыр                                        | 3   | 3   | 4   | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0   | 0   | 0   | 0   | 1   | 1   | 0  | 0  | 0  | 5   | 6   | 8   |
| 19 | Сметана                                    | 1   | 2   | 2   | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 2   | 2   | 2   | 1   | 1   | 1   | 0  | 0  | 0  | 8   | 10  | 10  |
| 20 | Масло растительное                         | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 | 0 | 5 | 7 | 9 | 2   | 2   | 2   | 3   | 5   | 6   | 0  | 0  | 0  | 11  | 15  | 18  |
| 21 | Яйцо                                       | 10  | 20  | 20  | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 4 | 6   | 8   | 8   | 6   | 8   | 8   | 0  | 0  | 0  | 24  | 40  | 40  |
| 22 | Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия) | 11  | 15  | 15  | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 11  | 15  | 15  | 4   | 5   | 5   | 0  | 0  | 0  | 30  | 40  | 40  |
| 23 | Чай                                        | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0   | 0   | 0   | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0  | 0  | 0  | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| 24 | Дрожжи хлебопекарные                       | 0,5 | 0,5 | 1   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0,5 | 1   | 0   | 0   | 0   | 0  | 0  | 0  | 1   | 1   | 2   |
| 25 | Соль пищевая поваренная йодированная       | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 0  | 0  | 0  | 4   | 4   | 4   |

Таблица 2

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ  
(нетто в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| №  | Наименование<br>пищевого продукта<br>или группы пищевых<br>продуктов | Завтрак |      |       | Второй завтрак |      |       | Обед |      |       | Полдник |      |       | Ужин |      |       | Второй ужин |      |       | Итого за сутки |      |       |
|----|----------------------------------------------------------------------|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
|    |                                                                      | 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 | 3-6         | 7-11 | 12-18 | 3-6            | 7-11 | 12-18 |
| 1  | Хлеб безглютеновый*                                                  | 50      | 70   | 90    | 0              | 0    | 0     | 50   | 60   | 70    | 0       | 0    | 0     | 50   | 70   | 90    | 0           | 0    | 0     | 150            | 200  | 250   |
| 2  | Мука картофельная<br>(рисовая)                                       | 1       | 1    | 1     | 0              | 0    | 0     | 1    | 1    | 1     | 1       | 2    | 2     | 1    | 1    | 1     | 0           | 0    | 0     | 4              | 5    | 5     |
| 3  | Крупы (рис, греча,<br>пшено)                                         | 15      | 17   | 18    | 0              | 0    | 0     | 15   | 16   | 19    | 0       | 0    | 0     | 15   | 17   | 18    | 0           | 0    | 0     | 45             | 50   | 55    |
| 4  | Картофель                                                            | 20      | 25   | 25    | 0              | 0    | 0     | 80   | 100  | 100   | 10      | 12   | 12    | 40   | 53   | 53    | 0           | 0    | 0     | 150            | 190  | 190   |
| 5  | Овощи, зелень                                                        | 48      | 60   | 63    | 0              | 0    | 0     | 116  | 136  | 138   | 8       | 16   | 19    | 108  | 128  | 130   | 0           | 0    | 0     | 280            | 340  | 350   |
| 6  | Фрукты свежие                                                        | 30      | 30   | 42,5  | 100            | 100  | 120   | 0    | 0    | 0     | 40      | 40   | 55    | 30   | 30   | 42,5  | 0           | 0    | 0     | 200            | 200  | 260   |
| 7  | Соки фруктовые                                                       | 0       | 0    | 0     | 110            | 115  | 115   | 0    | 0    | 0     | 110     | 115  | 115   | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 220            | 230  | 230   |
| 8  | Сухофрукты                                                           | 5       | 7,5  | 7,5   | 0              | 0    | 0     | 5    | 7,5  | 7,5   | 0       | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 10             | 15   | 15    |
| 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    | 0     | 10             | 20   | 20    |
| 10 | Сахар                                                                | 15      | 18   | 18    | 0              | 0    | 0     | 5    | 7    | 7     | 15      | 18   | 18    | 5    | 7    | 7     | 0           | 0    | 0     | 40             | 50   | 50    |
| 11 | Мясо 1 категории                                                     | 20      | 30   | 35    | 0              | 0    | 0     | 50   | 55   | 57,5  | 0       | 0    | 0     | 50   | 55   | 57,5  | 0           | 0    | 0     | 120            | 140  | 150   |
| 12 | Птица                                                                | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 15   | 20   | 22,5  | 0       | 0    | 0     | 15   | 20   | 22,5  | 0           | 0    | 0     | 30             | 40   | 45    |
| 13 | Рыба (филе)***                                                       | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 23   | 23   | 25    | 0       | 0    | 0     | 27   | 27   | 35    | 0           | 0    | 0     | 50             | 50   | 60    |
| 15 | Молоко, кефир***                                                     | 80      | 100  | 120   | 0              | 0    | 0     | 15   | 20   | 30    | 110     | 130  | 140   | 15   | 20   | 30    | 230         | 230  | 230   | 450            | 500  | 550   |
| 16 | Творог детский<br>безглютеновый                                      | 20      | 20   | 20    | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 10      | 10   | 10    | 20   | 20   | 20    | 0           | 0    | 0     | 50             | 50   | 50    |
| 17 | Сметана                                                              | 2       | 3    | 4     | 0              | 0    | 0     | 5    | 4    | 5     | 2       | 3    | 3     | 1    | 2    | 3     | 0           | 0    | 0     | 10             | 12   | 15    |
| 18 | Масло сливочное                                                      | 6       | 10   | 12    | 0              | 0    | 0     | 4    | 5    | 6     | 4       | 5    | 5     | 6    | 10   | 12    | 0           | 0    | 0     | 20             | 30   | 35    |
| 19 | Масло растительное                                                   | 1       | 1    | 1     | 0              | 0    | 0     | 5    | 5    | 7     | 1       | 1    | 2     | 3    | 3    | 5     | 0           | 0    | 0     | 10             | 10   | 15    |

|    |                                            |     |     |     |   |   |   |   |     |     |   |   |   |     |     |     |   |   |   |     |     |     |
|----|--------------------------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|---|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|
| 20 | Яйцо***                                    | 20  | 20  | 20  | 0 | 0 | 0 | 4 | 4   | 4   | 8 | 8 | 8 | 8   | 8   | 8   | 0 | 0 | 0 | 40  | 40  | 40  |
| 21 | Сыр безглютеновый                          | 2   | 5   | 5   | 0 | 0 | 0 | 2 | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 1   | 2,5 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 5   | 10  | 10  |
| 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 | 0 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 23 | Соль пищевая<br>поваренная<br>йодированная | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 | 0 | 1 | 1   | 1   | 1 | 1 | 1 | 1   | 1   | 1   | 0 | 0 | 0 | 4   | 4   | 4   |

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)**

| №  | Наименование<br>пищевого продукта<br>или группы пищевых<br>продуктов | Завтрак |      |       | Второй завтрак |      |       | Обед |      |       | Полдник |      |       | Ужин |      |       | Второй ужин |      |       | Итого за сутки |      |       |
|----|----------------------------------------------------------------------|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
|    |                                                                      | 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 | 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   | 0           | 0    | 0     | 130            | 230  | 320   |
| 2  | Мука низкобелковая                                                   | 3       | 3    | 4     | 0              | 0    | 0     | 2    | 3    | 4     | 5       | 6    | 6     | 2    | 3    | 6     | 0           | 0    | 0     | 12             | 15   | 20    |
| 3  | Молоко и молочные продукты низкобелковые                             | 50      | 30   | 30    | 0              | 0    | 0     | 10   | 15   | 15    | 80      | 40   | 40    | 50   | 15   | 15    | 200         | 200  | 200   | 390            | 300  | 300   |
| 4  | Крупы низкобелковые                                                  | 14      | 15   | 17    | 0              | 0    | 0     | 15   | 15   | 16    | 0       | 0    | 0     | 14   | 15   | 17    | 0           | 0    | 0     | 43             | 45   | 50    |
| 5  | Макаронные изделия безбелковые                                       | 10      | 20   | 30    | 0              | 0    | 0     | 10   | 20   | 30    | 0       | 0    | 0     | 10   | 20   | 30    | 0           | 0    | 0     | 30             | 60   | 90    |
| 6  | Картофель                                                            | 15      | 18   | 20    | 0              | 0    | 0     | 40   | 60   | 70    | 6       | 8    | 10    | 19   | 34   | 50    | 0           | 0    | 0     | 80             | 120  | 150   |
| 7  | Овощи                                                                | 48      | 65   | 75    | 0              | 0    | 0     | 116  | 135  | 145   | 8       | 20   | 35    | 108  | 130  | 145   | 0           | 0    | 0     | 280            | 350  | 400   |
| 8  | Фрукты свежие                                                        | 40      | 50   | 60    | 100            | 110  | 120   | 0    | 0    | 0     | 50      | 60   | 70    | 30   | 40   | 50    | 0           | 0    | 0     | 220            | 260  | 300   |
| 9  | Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные   | 0       | 0    | 0     | 100            | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 100     | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 200            | 200  | 200   |
| 10 | Масло сливочное                                                      | 9       | 12   | 13,5  | 0              | 0    | 0     | 4    | 6    | 7     | 3       | 5    | 6     | 9    | 12   | 13,5  | 0           | 0    | 0     | 25             | 35   | 40    |
| 11 | Масло растительное                                                   | 1       | 2    | 2     | 0              | 0    | 0     | 7    | 8    | 8     | 2       | 4    | 4     | 5    | 6    | 6     | 0           | 0    | 0     | 15             | 20   | 20    |
| 12 | Кондитерские изделия специализированные безбелковые                  | 15      | 22,5 | 30    | 0              | 0    | 0     | 20   | 30   | 40    | 0       | 0    | 0     | 15   | 22,5 | 30    | 0           | 0    | 0     | 50             | 75   | 100   |
| 13 | Сахар                                                                | 12      | 15   | 15    | 0              | 0    | 0     | 6    | 5    | 5     | 12      | 15   | 15    | 5    | 5    | 5     | 0           | 0    | 0     | 35             | 40   | 40    |
| 15 | Чай                                                                  | 0,1     | 0,1  | 0,1   | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0       | 0    | 0     | 0,3  | 0,3  | 0,3   | 0           | 0    | 0     | 0,4            | 0,4  | 0,4   |
| 16 | Какао-порошок низкобелковый                                          | 0,5     | 1,2  | 1,2   | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0       | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 0,5            | 1,2  | 1,2   |
| 17 | Соль пищевая поваренная йодированная                                 | 1       | 1    | 1     | 0              | 0    | 0     | 1    | 1    | 1     | 1       | 1    | 1     | 1    | 1    | 1     | 0           | 0    | 0     | 4              | 4    | 4     |

Таблица 4

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С МУКОВИСЦИДОЗОМ  
(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

| №  | Наименование<br>пищевого продукта<br>или группы пищевых<br>продуктов        | Завтрак |      |       | Второй завтрак |      |       | Обед |      |       | Полдник |      |       | Ужин |      |       | Второй ужин |      |       | Итого за сутки |      |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------|------|-------|----------------|------|-------|------|------|-------|---------|------|-------|------|------|-------|-------------|------|-------|----------------|------|-------|
|    |                                                                             | 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 | 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           | 0    | 0     | 50             | 80   | 120   |
| 2  | Хлеб пшеничный                                                              | 15      | 30   | 40    | 0              | 0    | 0     | 20   | 30   | 50    | 0       | 0    | 0     | 10   | 20   | 30    | 0           | 0    | 0     | 80             | 150  | 200   |
| 3  | Мука пшеничная                                                              | 3       | 3    | 4     | 0              | 0    | 0     | 3    | 3    | 4     | 6       | 6    | 6     | 3    | 3    | 6     | 0           | 0    | 0     | 29             | 15   | 20    |
| 4  | Крупы, бобовые                                                              | 15      | 17   | 21    | 0              | 0    | 0     | 15   | 16   | 25    | 0       | 0    | 0     | 15   | 17   | 19    | 0           | 0    | 0     | 45             | 50   | 65    |
| 5  | Макаронные изделия                                                          | 4       | 5    | 7     | 0              | 0    | 0     | 4    | 5    | 7     | 0       | 0    | 0     | 4    | 5    | 6     | 0           | 0    | 0     | 12             | 15   | 20    |
| 6  | Картофель                                                                   | 25      | 30   | 35    | 0              | 0    | 0     | 80   | 120  | 150   | 15      | 20   | 25    | 40   | 55   | 60    | 0           | 0    | 0     | 160            | 200  | 230   |
| 7  | Овощи                                                                       | 44      | 48   | 54    | 0              | 0    | 0     | 110  | 116  | 132   | 8       | 8    | 10    | 98   | 108  | 124   | 0           | 0    | 0     | 260            | 280  | 320   |
| 8  | Фрукты свежие                                                               | 25      | 40   | 70    | 90             | 110  | 120   | 0    | 0    | 0     | 40      | 60   | 70    | 25   | 40   | 70    | 0           | 0    | 0     | 180            | 250  | 330   |
| 9  | Сухофрукты                                                                  | 7,5     | 10   | 20    | 0              | 0    | 0     | 7,5  | 10   | 20    | 0       | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 15             | 20   | 40    |
| 10 | Соки плодовоовощные,<br>напитки<br>витаминизированные,<br>в т.ч. инстантные | 0       | 0    | 0     | 50             | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 50      | 100  | 100   | 0    | 0    | 0     | 0           | 0    | 0     | 100            | 200  | 200   |
| 11 | Мясо жилованное                                                             | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 35   | 39   | 41    | 0       | 0    | 0     | 35   | 39   | 41    | 0           | 0    | 0     | 70             | 78   | 82    |
| 12 | Птица (цыплята-бройлеры<br>потрошенные – 1 кат)                             | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 17,5 | 25   | 30    | 0       | 0    | 0     | 17,5 | 25   | 30    | 0           | 0    | 0     | 35             | 50   | 60    |
| 13 | Рыба (филе)*                                                                | 0       | 0    | 0     | 0              | 0    | 0     | 21   | 24   | 32    | 10      | 10   | 13    | 21   | 24   | 32    | 0           | 0    | 0     | 52             | 58   | 77    |
| 15 | Молоко                                                                      | 30      | 30   | 30    | 0              | 0    | 0     | 15   | 15   | 15    | 40      | 40   | 40    | 15   | 15   | 15    | 200         | 200  | 200   | 300            | 300  | 300   |
| 16 | Кисломолочные продукты                                                      | 50      | 50   | 50    | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 70      | 70   | 100   | 0    | 0    | 0     | 30          | 30   | 30    | 150            | 150  | 180   |
| 17 | Творог                                                                      | 22      | 27   | 33    | 0              | 0    | 0     | 0    | 0    | 0     | 12      | 11   | 14    | 22   | 27   | 33    | 0           | 0    | 0     | 56             | 65   | 80    |
| 18 | Сыр                                                                         | 14      | 16   | 20    | 0              | 0    | 0     | 7    | 8    | 9     | 0       | 0    | 0     | 4    | 6    | 6     | 0           | 0    | 0     | 25             | 30   | 35    |
| 19 | Сметана                                                                     | 7       | 9    | 11    | 0              | 0    | 0     | 7    | 8    | 9     | 4       | 5    | 6     | 3    | 4    | 4     | 0           | 0    | 0     | 21             | 26   | 30    |

|    |                         |     |     |     |   |   |   |   |   |    |     |     |    |     |     |     |   |   |   |     |     |     |
|----|-------------------------|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|---|---|---|-----|-----|-----|
| 20 | Масло сливочное         | 8   | 12  | 14  | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 | 7  | 4   | 5   | 5  | 8   | 12  | 14  | 0 | 0 | 0 | 25  | 35  | 40  |
| 21 | Масло растительное      | 4   | 6   | 8   | 0 | 0 | 0 | 8 | 9 | 10 | 3   | 4   | 5  | 5   | 6   | 7   | 0 | 0 | 0 | 20  | 25  | 30  |
| 22 | Яйцо                    | 15  | 20  | 20  | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 4  | 6   | 8   | 8  | 6   | 8   | 8   | 0 | 0 | 0 | 30  | 40  | 40  |
| 23 | Сахар                   | 13  | 15  | 18  | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 7  | 13  | 15  | 18 | 4   | 5   | 7   | 0 | 0 | 0 | 35  | 40  | 50  |
| 24 | Кондитерские изделия    | 5   | 3   | 4   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 10  | 4   | 7  | 5   | 3   | 4   | 0 | 0 | 0 | 20  | 10  | 15  |
| 25 | Чай                     | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0   | 0  | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| 26 | Какао-порошок           | 0,5 | 1,2 | 1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0   | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 1,2 | 1,2 |
| 27 | Дрожжи хлебопекарные    | 0,5 | 0,5 | 1   | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0,5 | 0,5 | 1  | 0   | 0   | 0   | 0 | 0 | 0 | 1   | 1   | 2   |
| 28 | Соль пищевая поваренная | 2   | 2   | 2   | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3  | 2   | 2   | 2  | 3   | 3   | 3   | 0 | 0 | 0 | 10  | 10  | 10  |

\* - рекомендуется использовать жирную морскую рыбу: сельдь, семга, форель, лососевые, скумбрия, тунец.

## НАБОР ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

### Холодные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Помидоры свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**Технология приготовления:** вымыть, нарезать на порции.

#### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,<br>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 №8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Огурцы свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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<br>огурец свежий грунтовый | 50                                                            | 60        | 70              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                          | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>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 №8.5а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                       | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |        |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|--------|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Са                       | Mg   | P      | 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 №8.6а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | 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 №8.7

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|-------------|------------------------|-----|-----|----------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
|             | Б                      | Ж   | У   |                                  | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.8

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>80</b>       |

**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 | 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 №8.9а

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>45</b>                                                     | <b>55</b> | <b>60</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | 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 №8.10а

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>75</b>       |

**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,<br>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 №8.12

Наименование блюда: **Винегрет овощной с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | Fe  |
| 50          | 0,8                 | 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 №8.16

Наименование блюда: **Горошек зеленый консервированный с растительным маслом.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |    |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|----|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С  | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.20

Наименование блюда: **икра из кабачков.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | 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 |

## Блюда из яиц

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>1 шт.</b>                                                  | <b>1 шт.</b> | <b>1 шт.</b>    |

**Технология приготовления:** Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3л воды и 40-50г 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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |   |     |      | Минеральные<br>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 №4.2

Наименование блюда: **Омлет натуральный запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 2,5-3см. 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°C. 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 №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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**Технология приготовления:** Обработанные яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую ёмкость, 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 №6.1

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 72,5% ж. | 3                                                             | 4          | 4               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 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 №6.4

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>144</b>                                                    | <b>192</b> | <b>192</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные вещества,<br>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 №6.5а

Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>120</b>                                                    | <b>150</b> | <b>175</b>      |

**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   | Са                       | 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 №6.8

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>97/3</b>                                                   | <b>126/4</b> | <b>145/5</b>    |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |   |   |   | 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 №6.8а

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>140</b>                                                    | <b>160</b> | <b>190</b>      |

**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                       | Mg    | P     | 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 №6.86

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>200</b>                                                    | <b>230</b> | <b>250</b>      |

**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 | Ca                       | Mg   | P     | 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 № 6.9

Наименование блюда: **Вермишель отварная с тертым сыром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>80</b>                                                     | <b>100</b> | <b>120</b>      |

**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   | А | Е    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 80       | 5,3                 | 4,6 | 16,5 | 131                           | 0,1          | 0,6 | 0 | 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 № 6.19

Наименование блюда: **Макаронник с сыром запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>100</b>                                                    | <b>150</b> | <b>180</b>      |

**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°C 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 КАРТА №1.2

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>       | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 корни, 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 | 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 №1.2а

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 корни, 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 | Ca                       | 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 №1.3

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные<br>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 №1.4

Наименование блюда: **Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | 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 №1.4а

Наименование блюда: **Суп овсяный с мелко шинкованными овощами**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные<br>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 №1.11в

Наименование блюда: **Суп молочный с крупой**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>300</b>      |

**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,<br>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 №1.16

Наименование блюда: **Суп картофельный с горохом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 №7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>100</b>                                                    | <b>120</b> | <b>140</b>      |

**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°C 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 №7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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°C 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  |
| 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 №7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Овощи в молочном соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                    | <b>170</b> | <b>220</b>      |

**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 №7.5а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>180</b>                                                    | <b>250</b> | <b>270</b>      |

**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 (2г 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 200-250С 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>150</b>                                                             | <b>200</b> | <b>220</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P     | 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 №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>130</b>                                                             | <b>130</b> | <b>150</b>      |

**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 №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 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>150</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |     |
|-------------|------------------------|-----|------|----------------------------------|--------------|------|------|-----|-----------------------------|------|------|-----|
|             | Б                      | Ж   | У    |                                  | В1           | С    | А    | Е   | Ca                          | Mg   | P    | 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>       | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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 всё 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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |     | Минеральные вещества,<br>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 № 7.13

Наименование блюда: **Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                             | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | Са                       | 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 № 7.13а

Наименование блюда: **Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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                  | 112                                                                    | 167        | 190             |
| Масса отварной капусты                | 100                                                                    | 150        | 170             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3                                                                      | 4          | 5               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>150</b> | <b>170</b>      |

**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   | Са                       | Mg | Р  | 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 №7.14

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   | 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 №7.14а

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3                                                                      | 3          | 4               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>130</b> | <b>150</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 №7.15

Наименование блюда: **Пюре картофельное с морковью**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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 80С, 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 90С 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  |
| 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 №7.16

Наименование блюда: **Свекла тушеная со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 №7.18

Наименование блюда: **Свекла тушеная в белом соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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 №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>150</b>                                                             | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | 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 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>  | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   |

## Рыбные блюда.

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>           | <b>40</b>                                                     | <b>50</b> | <b>60</b>       |

**Технология приготовления:** овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить 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   | А | Е   | Ca                       | Mg   | P   | Fe  |
| 40       | 8,2                 | 2,6 | 0 | 56                            | 0,1          | 0,4 | 0 | 0,7 | 9,8                      | 14,7 | 98  | 0,3 |
| 50       | 10,2                | 3,2 | 0 | 70                            | 0,1          | 0,5 | 0 | 0,9 | 12,2                     | 18,3 | 122 | 0,4 |
| 60       | 12,2                | 3,8 | 0 | 84                            | 0,1          | 0,6 | 0 | 1,1 | 14,6                     | 21,9 | 146 | 0,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1а

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>           | <b>80</b>                                                     | <b>100</b> | <b>120</b>      |

**Технология приготовления:** овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить 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 рецептур 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, 1995-96гг.;

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

#### 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 №3.2

Наименование блюда: **Рыба (хек) отварная со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                   | <b>45</b>                                                     | <b>50</b> | <b>60</b>       |

**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°C. 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<br>, г | Пищевые<br>вещества, г |     |     | Энергетическая цен-<br>ность, ккал | Витамины,<br>мг |     |   |   | Минеральные<br>вещества, мг |      |       |     |
|--------------|------------------------|-----|-----|------------------------------------|-----------------|-----|---|---|-----------------------------|------|-------|-----|
|              | Б                      | Ж   | У   |                                    | В <sub>1</sub>  | 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 №3.3

Наименование блюда: **Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>                        | <b>60</b>                                                     | <b>80</b> | <b>90</b>       |

**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 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.4

Наименование блюда: **Фрикадельки рыбные (треска) отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1с.                                                                     | 9                                                             | 12        | 14              |
| Вода питьевая                                                                          | 12                                                            | 16        | 18              |
| Яйцо куриное 2с.                                                                       | 6                                                             | 8         | 9               |
| Соль поваренная йодированная                                                           | 0,3                                                           | 0,4       | 0,4             |
| Масса полуфабриката                                                                    | 78                                                            | 100       | 118             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                                                         | <b>65</b>                                                     | <b>85</b> | <b>100</b>      |

**Технология приготовления:** Рыбу зачистить, промыть, разделить 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   | Ca                       | Mg   | P     | 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 №2.1

Наименование блюда: **Пюре из отварного мяса в бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0а            | 26                                                            | 36         | 36              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,5                                                           | 0,6        | 0,6             |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>85</b>                                                     | <b>105</b> | <b>115</b>      |

**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 №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 1с.                                 | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                     | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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°C.

### 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       | 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 №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 1с.                     | 4                                                             | 4                 | 5                  |
| Сметана 20% ж.                         | 6                                                             | 8                 | 12                 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5%ж.   | 3                                                             | 4                 | 4                  |
| Масса готового соуса                   | 35                                                            | 45                | 50                 |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>80</b>                                                     | <b>95 (50/45)</b> | <b>105 (55/50)</b> |

**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                       | Mg   | 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 №2.4

Наименование блюда: **Гуляш из отварного мяса**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1с.                  | 3                                                             | 3,7                | 4                  |
| Бульон мясной к-р № 1.0а            | 60                                                            | 70                 | 80                 |
| Масса полуфабриката                 | 132                                                           | 150                | 163                |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>105 (45/60)</b>                                            | <b>120 (50/70)</b> | <b>130 (55/75)</b> |

**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 №2.5

Наименование блюда: **Фрикадельки мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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, 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, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А | Е | Ca                       | 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>80</b>                                                     | <b>95</b> | <b>105</b>      |

**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    | Ca                       | Mg    | P    | 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 №2.7

Наименование блюда: **Тефтели мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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    | 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 №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<br>крестьянское 72,5% ж. | 3                                                             | 4         | 4               |
| Масса полуфабриката                      | 92                                                            | 103       | 115             |
| <b>Выход готовой продукции</b>           | <b>80</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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, залив теплой водой, до готовности в течение 15-20 минут.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |      |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |   | Минеральные<br>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 №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 2с.                       | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>70</b>                                                     | <b>85</b> | <b>105</b>      |

**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 | Са                       | Mg   | Р     | 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 №2.10а

Наименование блюда: **Плов из риса с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 растительнооерафинированное          | 5                                                             | 7          | 9               |
| Морковь свежая                             | 8                                                             | 11         | 14              |
| Лук репчатый                               | 5                                                             | 8          | 9               |
| Соль повареннаяйодированная                | 0,8                                                           | 1          | 1,4             |
| Крупа рисовая                              | 39                                                            | 52         | 65              |
| Бульон мясной к-р № 1.0а или вода питьевая | 82                                                            | 109        | 137             |
| <b>Выход готовой продукции</b>             | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>250</b>      |

**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 всё мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса х 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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg   | P     | 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 №2.11

Наименование блюда: **Рагу из овощей с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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.                       | 65                                                            | 73         | 81              |
| или мясо бескостное                   | 65                                                            | 73         | 81              |
| варка крупным куском                  | 40                                                            | 45         | 50              |
| 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 1с.                    | 3                                                             | 4          | 4               |
| Вода питьевая                         | 55                                                            | 65         | 75              |
| Масса полуфабриката                   | 208                                                           | 245        | 280             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>170</b>                                                    | <b>200</b> | <b>230</b>      |

**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                       | Mg   | 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 №2.14

Наименование блюда: **Куры отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>90</b>                                                     | <b>90</b> | <b>110</b>      |

**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°C 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     | 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 №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 1с.                                     | 2,8                                                           | 2,8       | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 2                                                             | 2         | 2               |
| Масса полуфабриката                                    | 104                                                           | 104       | 128             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>95</b>                                                     | <b>95</b> | <b>115</b>      |

**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 | 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 №2.17

Наименование блюда: **Кнели мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1с                      | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |      |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества,<br>мг |      |       |     |
|-------------|------------------------|------|-----|----------------------------------|--------------|-----|-----|---|-----------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                      | Ж    | У   |                                  | В1           | С   | А   | Е | Ca                          | Mg   | P     | 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 №2.21

Наименование блюда: «Сардельки» мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества,<br>мг |      |       |     |
|-------------|---------------------|------|-----|----------------------------------|--------------|-----|---|---|-----------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж    | У   |                                  | В1           | С   | А | Е | Ca                          | Mg   | P     | 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 №2.24

Наименование блюда: **Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0              | 25                                                            | 35         | 35              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5                                                           | 0,6        | 0,6             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>85</b>                                                     | <b>105</b> | <b>115</b>      |

**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 разделить 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, мг |    |     |   | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|----|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С  | А   | Е | Ca                       | Mg    | P     | 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 №5.46

Наименование блюда: **Суфле творожное паровое без сахара**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 2с                        | 11                                                            | 11        | 12              |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.  | 0,9                                                           | 1         | 1               |
| Масса полуфабриката                    | 78                                                            | 90        | 100             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>65</b>                                                     | <b>75</b> | <b>85</b>       |

**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 №11.5а

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.6а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 | Ca                       | Mg   | P    | 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 №11.10а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1        | 1               |
| Вода питьевая                  | 200                                                           | 200      | 200             |
| Лимон                          | 7                                                             | 7        | 7               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | 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, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |     |     |     |
|----------|---------------------|---|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|-----|-----|-----|
|          | Б                   | Ж | У   |                               | В1           | С   | А | Е | Са                       | Mg  | Р   | Fe  |
| 200/7    | 0                   | 0 | 0,2 | 2                             | 0            | 2,9 | 0 | 0 | 7,8                      | 5,2 | 9,7 | 0,9 |

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.11а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.             | 1                                                             | 1          | 1               |
| Вода питьевая                          | 153                                                           | 153        | 153             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50                                                            | 50         | 50              |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.14

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Отвар шиповника**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные<br>вещества, мг |     |     |     |
|-------------|------------------------|-----|-----|----------------------------------|--------------|------|-----|---|-----------------------------|-----|-----|-----|
|             | Б                      | Ж   | У   |                                  | В1           | С    | А   | Е | Ca                          | Mg  | P   | 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 №11.15

Наименование блюда: **Сок томатный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

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

**Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.**

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

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.16

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

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

**Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.**

| Выход,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |     | Минеральные<br>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 |

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

### Холодные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Помидоры свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**Технология приготовления:** Вымыть, нарезать на порции.

#### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,<br>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 №8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Огурцы свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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<br>огурец свежий грунтовый | 50                                                            | 60        | 70              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                          | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |      |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества,<br>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 №8.5а**

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                       | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |        |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|--------|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg   | P      | 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 №8.6а**

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | 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 №8.7

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | Fe  |
| 50          | 0,71                | 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 №8.8

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>80</b>       |

**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 | 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 №8.9а

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>45</b>                                                     | <b>55</b> | <b>60</b>       |

**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, мг |      |   |   | 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 №8.10а**

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>75</b>       |

**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 №8.11

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.13**

Наименование блюда: **Салат из свежих помидоров**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

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

**Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции**

| Выход,<br>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                 | 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 №8.20

Наименование блюда: **Икра из кабачков.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | 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 |

## Блюда из яиц

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>1 шт.</b>                                                  | <b>1 шт.</b> | <b>1 шт.</b>    |

**Технология приготовления:** Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3л воды и 40-50г 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 №6.1

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | 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 №6.4

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | 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 №6.5а

Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>120</b>                                                    | <b>150</b> | <b>175</b>      |

**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   | 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 №6.6

Наименование блюда: **Рис отварной рассыпчатый с маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>110</b>                                                    | <b>150</b> | <b>220</b>      |

**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 №6.8

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>97</b>                                                     | <b>126</b> | <b>145</b>      |

**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, мг |   |   |   | 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 | 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 №1.16

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 №1.2а

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 корни, 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 | Ca                       | 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 №1.36

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский с рисом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | 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 №1.12

Наименование блюда: **Свекольник вегетарианский**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | 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 №7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>100</b>                                                             | <b>120</b> | <b>140</b>      |

**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°C 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 №7.7

Наименование блюда: **Капуста белокачанная 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 |
| Капуста белокачанная              | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>130</b>                                                             | <b>130</b> | <b>150</b>      |

**Технология приготовления:** подготовленные, мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Белокачанную 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   | P    | 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 №7.12а

Наименование блюда: **Пюре из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>  | <b>100</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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°C 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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 № 7.13а

Наименование блюда: **Капуста белокочанная отварная с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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           | 112                                                                    | 167        | 190             |
| Масса отварной капусты         | 100                                                                    | 150        | 170             |
| Масло растительное             | 3                                                                      | 4          | 5               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>100</b>                                                             | <b>150</b> | <b>170</b>      |

**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 №7.14а**

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>100</b>                                                             | <b>130</b> | <b>150</b>      |

**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   | 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 №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>  | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   |

## Рыбные блюда

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>           | <b>40</b>                                                     | <b>50</b> | <b>60</b>       |

**Технология приготовления:** овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить 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   | А | Е   | Ca                       | Mg   | P   | Fe  |
| 40       | 8,2                 | 2,6 | 0 | 56                            | 0,1          | 0,4 | 0 | 0,7 | 9,8                      | 14,7 | 98  | 0,3 |
| 50       | 10,2                | 3,2 | 0 | 70                            | 0,1          | 0,5 | 0 | 0,9 | 12,2                     | 18,3 | 122 | 0,4 |
| 60       | 12,2                | 3,8 | 0 | 84                            | 0,1          | 0,6 | 0 | 1,1 | 14,6                     | 21,9 | 146 | 0,4 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №3.1а

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>           | <b>80</b>                                                     | <b>100</b> | <b>120</b>      |

**Технология приготовления:** овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить 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, 1995-96гг.;

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

#### 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 №3.2

Наименование блюда: **Рыба (хек) отварная с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                   | <b>45</b>                                                     | <b>50</b> | <b>60</b>       |

**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°C. 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 | 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 |

## Мясные блюда

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.1

Наименование блюда: **Пюре из отварного мяса в бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0а            | 26                                                            | 36         | 36              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,5                                                           | 0,6        | 0,6             |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>85</b>                                                     | <b>105</b> | <b>115</b>      |

**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 №2.10а

Наименование блюда: **Плов из риса с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0а или вода питьевая | 82                                                            | 109        | 137             |
| <b>Выход готовой продукции</b>             | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>250</b>      |

**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 всё мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса х 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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Са                       | Mg   | 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 №2.14

Наименование блюда: **Куры отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>90</b>                                                     | <b>90</b> | <b>110</b>      |

**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°C на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

#### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |      |   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества,<br>мг |      |       |     |
|-------------|------------------------|------|---|----------------------------------|--------------|------|---|---|-----------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                      | Ж    | У |                                  | В1           | С    | А | Е | Ca                          | Mg   | P     | 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 №2.21

Наименование блюда: «Сардельки» мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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.                | 63                                                            | 81        | 90              |
| 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 йодированная   | 0,4                                                           | 0,7       | 0,8             |
| Масса полуфабриката            | 81                                                            | 103       | 115             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |      |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества,<br>мг |      |       |     |
|-------------|------------------------|------|-----|----------------------------------|--------------|-----|---|---|-----------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                      | Ж    | У   |                                  | В1           | С   | А | Е | Ca                          | Mg   | P     | 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 №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.илимясо бескостное | 97                                                            | 113        | 121             |
| Масса отварного мяса              | 60                                                            | 70         | 75              |
| Бульон мясной                     | 25                                                            | 35         | 35              |
| Масло растительное                | 3                                                             | 4          | 4               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>85</b>                                                     | <b>105</b> | <b>110</b>      |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |      |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |      |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|-------------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|------|---|--------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А    | Е | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 85          | 18,1                | 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 №11.5

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | 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 №11.6

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |   |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные<br>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 №11.7

Наименование блюда: **Компот из кураги и изюма**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |   |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные<br>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 №11.9

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1             | 1               |
| Вода питьевая                  | 204                                                           | 204           | 204             |
| Сахар-песок                    | 15                                                            | 15            | 15              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200/15</b>                                                 | <b>200/15</b> | <b>200/15</b>   |

**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 | 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 №11.10

Наименование блюда: **Чай с сахаром и лимоном**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1        | 1               |
| Вода питьевая                  | 204                                                           | 204      | 204             |
| Лимон                          | 7                                                             | 7        | 7               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | 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 №11.11

Наименование блюда: **Чай с молоком и сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.             | 1                                                             | 1        | 1               |
| Вода питьевая                          | 153                                                           | 153      | 153             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50                                                            | 50       | 50              |
| Сахар-песок                            | 15                                                            | 15       | 15              |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | 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 | Ca                       | Mg   | P    | 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 №11.14

Наименование блюда: **Отвар шиповника**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | 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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные<br>вещества, мг |     |     |     |
|-------------|------------------------|-----|-----|----------------------------------|--------------|------|-----|---|-----------------------------|-----|-----|-----|
|             | Б                      | Ж   | У   |                                  | В1           | С    | А   | Е | Ca                          | Mg  | P   | 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 №11.146

Наименование блюда: **Отвар шиповника с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 | 3,1 | 0,7 |

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

### Холодные блюда ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Помидоры свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**Технология приготовления:** Вымыть, нарезать на порции.

**Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции**

| Выход,<br>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 №8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Огурцы свежие**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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<br>огурец свежий грунтовый | 50                                                            | 60        | 70              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                          | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |      |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества,<br>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 №8.5а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                       | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |        |      |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|--------|------|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg   | P      | 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 №8.6а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
|             | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | Fe   |
| 50          | 0,8                 | 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 №8.7

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |     |
|-------------|---------------------|-----|-----|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж   | У   |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | Fe  |
| 50          | 0,71                | 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 №8.8

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>80</b>       |

**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 | 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 №8.9а**

Наименование блюд): **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>45</b>                                                     | <b>55</b> | <b>60</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | 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 №8.10а**

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>75</b>       |

**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 №8.11**

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | Mg    | P     | 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 №8.12**

Наименование блюда: **Винегрет овощной с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | 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 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.13**

Наименование блюда: **Салат из свежих помидоров**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | 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 №8.20**

Наименование блюда: **икра из кабачков.**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 | Ca                       | 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 №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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 №1.16

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 №1.2а

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 корни, 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 | Ca                       | 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 №1.12

Наименование блюда: **Свекольник вегетарианский со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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. 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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | 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 №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>130</b>                                                             | <b>130</b> | <b>150</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 №7.8

Наименование блюда: **Капуста белокачанная 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 1 порцию |            |                 |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
|                                       | 3-6 лет                                                                | 7-11 лет   | 12 лет и старше |
| Капуста белокачанная                  | 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>150</b> | <b>200</b>      |

**Технология приготовления:** Подготовленную белокачанную 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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 №7.12а

Наименование блюда: **Пюре из свеклы и яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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 80С 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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 № 7.13а

**Наименование блюда:** Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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                  | 112                                                                    | 167        | 190             |
| Масса отварной капусты                | 100                                                                    | 150        | 170             |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3                                                                      | 4          | 5               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>150</b> | <b>170</b>      |

**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   | Са                       | 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 №7.14а

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 сливочное крестьянское 72,5% ж. | 3                                                                      | 3          | 4               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>100</b>                                                             | <b>130</b> | <b>150</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 №7.21

Наименование блюда: **Пюре из цветной капусты**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>150</b>                                                             | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |     | Минеральные вещества,<br>мг |      |      |     |
|-------------|------------------------|-----|-----|----------------------------------|--------------|------|-----|-----|-----------------------------|------|------|-----|
|             | Б                      | Ж   | У   |                                  | В1           | С    | А   | Е   | Ca                          | 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 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.1

Наименование блюда: **Сок яблочный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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      | 1,0                 | 0 | 18,2 | 76                            | 0,02         | 4 | 0 | 0,2 | 14                       | 8  | 14 | 2,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.2

Наименование блюда: **Сок вишневый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.3

Наименование блюда: **Сок абрикосовый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.5

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | 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 №11.6

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |   |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные<br>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 №11.7

Наименование блюда: **Компот из кураги и изюма**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |   |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные<br>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 №11.9

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Источник рецептуры: Приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1             | 1               |
| Вода питьевая                  | 204                                                           | 204           | 204             |
| Сахар-песок                    | 15                                                            | 15            | 15              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200/15</b>                                                 | <b>200/15</b> | <b>200/15</b>   |

**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 | 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 №11.10

Наименование блюда: **Чай с сахаром и лимоном**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1               | 1               |
| Вода питьевая                  | 204                                                           | 204             | 204             |
| Лимон                          | 7                                                             | 7               | 7               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200/15/7</b>                                               | <b>200/15/7</b> | <b>200/15/7</b> |

**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 №11.146

Наименование блюда: **Отвар шиповника с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | 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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные<br>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 | 3,1 | 0,7 |

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

### Холодные блюда

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №8.6а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |     |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|-------------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|-------|-------|------|
|             | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg    | P     | Fe   |
| 50          | 0,8                 | 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 №8.8а

Наименование блюда: **Салат из свеклы и яблок с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>80</b>       |

**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 | 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 №8.9а**

Наименование блюда: **Икра свекольная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>45</b>                                                     | <b>55</b> | <b>60</b>       |

**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, мг |      |   |   | 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 №8.10а

Наименование блюда: **Салат из белокочанной капусты и моркови**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>55</b>                                                     | <b>65</b> | <b>75</b>       |

**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 №8.12**

Наименование блюда: **Винегрет овощной с растительным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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, мг |      |   |   | 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 №4.2

Наименование блюда: **Омлет натуральный запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**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 2,5-3см. 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°C. 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 №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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>50</b>                                                     | <b>60</b> | <b>70</b>       |

**Технология приготовления:** Обработанные яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую ёмкость, 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 №6.1

Наименование блюда: **Каша пшенная молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 72,5% ж. | 3                                                             | 4          | 4               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 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 №6.4

Наименование блюда: **Каша гречневая молочная жидкая**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>144</b>                                                    | <b>192</b> | <b>192</b>      |

**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 №6.86

Наименование блюда: **Макаронные изделия отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>200</b>                                                    | <b>230</b> | <b>250</b>      |

**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 | Ca                       | Mg   | P     | 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 № 6.9

Наименование блюда: **Вермишель отварная с тертым сыром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>80</b>                                                     | <b>100</b> | <b>120</b>      |

**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   | А | Е    | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 80       | 5,3                 | 4,6 | 16,5 | 131                           | 0,1          | 0,6 | 0 | 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 № 6.19

Наименование блюда: **Макаронник с сыром запеченный**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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              |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>100</b>                                                    | <b>150</b> | <b>180</b>      |

**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°C 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 №1.16

Наименование блюда: **Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 №1.2

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>       | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 корни, 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, мг |      |   |   | 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 №1.3

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | 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 №1.36

Наименование блюда: **Рассольник ленинградский с рисом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | 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 №1.4

Наименование блюда: **Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | 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 №1.11в

Наименование блюда: **Суп молочный с крупой**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>300</b>      |

**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,<br>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 №1.12

Наименование блюда: **Свекольник вегетарианский**

Показано на диеты: БГД

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|-----|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж   | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | 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 №1.16

Наименование блюда: **Суп картофельный с горохом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>200</b>                                                    | <b>250</b> | <b>350</b>      |

**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 №6.6

Наименование блюда: **Рис отварной рассыпчатый с маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>110</b>                                                    | <b>150</b> | <b>220</b>      |

**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,<br>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 №7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>100</b>                                                    | <b>120</b> | <b>140</b>      |

**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°C 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 №7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Пюре картофельное**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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°C 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  |
| 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 №7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Овощи в молочном соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                    | <b>170</b> | <b>220</b>      |

**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 №7.5а

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

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>180</b>                                                    | <b>250</b> | <b>270</b>      |

**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 (2г 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 200-250С 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>150</b>                                                             | <b>200</b> | <b>220</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P     | 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 №7.14

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   | 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 №7.15

Наименование блюда: **Пюре картофельное с морковью**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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 протирочную машину в горячем виде при температуре 80С, 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 90С 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 №7.16

Наименование блюда: **Свекла тушеная со сметаной**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | Mg   | P    | 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 №7.18

Наименование блюда: **Свекла тушеная в белом соусе**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>150</b>                                                             | <b>180</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | 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 №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 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>    | <b>150</b>                                                             | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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   | Ca                       | 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 №3.1а**

Наименование блюда: **Рыба (горбуша) припущенная**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>           | <b>80</b>                                                     | <b>100</b> | <b>120</b>      |

**Технология приготовления:** овощи очистить, промыть, мелко нарезать. Подготовленную рыбу разделить 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   | 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 №3.2

Наименование блюда: **Рыба (хек) отварная со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                   | <b>45</b>                                                     | <b>50</b> | <b>60</b>       |

**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°C. 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 №3.3

Наименование блюда: **Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>                        | <b>60</b>                                                     | <b>80</b> | <b>90</b>       |

**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 №2.1**

Наименование блюда: **Пюре из отварного мяса в бульоне**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0а            | 26                                                            | 36         | 36              |
| Соль поваренная йодированная        | 0,5                                                           | 0,6        | 0,6             |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>85</b>                                                     | <b>105</b> | <b>115</b>      |

**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 №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 1с.                                 | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                     | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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°C.

#### 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       | 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 №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 1с.                     | 4                                                             | 4                 | 5                  |
| Сметана 20% ж.                         | 6                                                             | 8                 | 12                 |
| Масло сливочное крестьянское 72,5%ж.   | 3                                                             | 4                 | 4                  |
| Масса готового соуса                   | 35                                                            | 45                | 50                 |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>80</b>                                                     | <b>95 (50/45)</b> | <b>105 (55/50)</b> |

**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 | Ca                       | Mg   | P     | 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 №2.4

Наименование блюда: **Гуляш из отварного мяса**

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 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 | 73<br>45                                                      | 81<br>50           | 89<br>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 1с.                                       | 3                                                             | 3,7                | 4                  |
| Бульон мясной к-р № 1.0а                                 | 60                                                            | 70                 | 80                 |
| Масса полуфабриката                                      | 132                                                           | 150                | 163                |
| <b>Выход готовой продукции</b>                           | <b>105 (45/60)</b>                                            | <b>120 (50/70)</b> | <b>130 (55/75)</b> |

**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 №2.5

Наименование блюда: **Фрикадельки мясные паровые**

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**Технология приготовления:** Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, перевернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова перевернуть 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,<br>г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|-------------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А | Е | Ca                       | Mg   | P     | Fe  |
| 70          | 11,7                | 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>80</b>                                                     | <b>95</b> | <b>105</b>      |

**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    | Ca                       | Mg    | P    | 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 №2.7

Наименование блюда: **Тефтели мясные паровые**

Источник рецептуры: Приказ Департамента Здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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    | 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 №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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>80</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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, залив 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 №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 2с.                       | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>70</b>                                                     | <b>85</b> | <b>105</b>      |

**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 | Са                       | Mg   | Р     | 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 №2.10а

Наименование блюда: **Плов из риса с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0а или вода питьевая | 82                                                            | 109        | 137             |
| <b>Выход готовой продукции</b>             | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>250</b>      |

**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 всё мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса х 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, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|------|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У    |                               | В1           | С    | А | Е | Са                       | Mg   | 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 №2.11

Наименование блюда: **Рагу из овощей с отварным мясом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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.                       | 65                                                            | 73         | 81              |
| или мясо бескостное                   | 65                                                            | 73         | 81              |
| варка крупным куском                  | 40                                                            | 45         | 50              |
| 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 1с.                    | 3                                                             | 4          | 4               |
| Вода питьевая                         | 55                                                            | 65         | 75              |
| Масса полуфабриката                   | 208                                                           | 245        | 280             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>170</b>                                                    | <b>200</b> | <b>230</b>      |

**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                       | Mg   | 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 №2.14

Наименование блюда: **Куры отварные**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>90</b>                                                     | <b>90</b> | <b>110</b>      |

**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°C на плите. Химический состав рассчитан на вареную мякоть курицы с кожей.

### Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

| Выход,<br>г | Пищевые вещества, г |      |   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |      |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|-------------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|------|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С    | А | Е | Ca                       | Mg   | P     | 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 №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 1с.                                     | 2,8                                                           | 2,8       | 4               |
| Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания) | 2                                                             | 2         | 2               |
| Масса полуфабриката                                    | 104                                                           | 104       | 128             |
| <b>Выход готовой продукции</b>                         | <b>95</b>                                                     | <b>95</b> | <b>115</b>      |

**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 | 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 №2.17

Наименование блюда: **Кнели мясные паровые**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1с                      | 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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,<br>г | Пищевые вещества, г |      |     | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |     |   | Минеральные вещества,<br>мг |      |       |     |
|-------------|---------------------|------|-----|----------------------------------|--------------|-----|-----|---|-----------------------------|------|-------|-----|
|             | Б                   | Ж    | У   |                                  | В1           | С   | А   | Е | Ca                          | Mg   | P     | 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 №2.21

Наименование блюда: «Сардельки» мясные паровые

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b>      | <b>70</b>                                                     | <b>90</b> | <b>100</b>      |

**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, мг |     |   |   | Минеральные вещества, мг |      |       |     |
|----------|---------------------|------|-----|-------------------------------|--------------|-----|---|---|--------------------------|------|-------|-----|
|          | Б                   | Ж    | У   |                               | В1           | С   | А | Е | Ca                       | Mg   | P     | 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 №2.24

Наименование блюда: **Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 № 1.0              | 25                                                            | 35         | 35              |
| Соль поваренная йодированная          | 0,5                                                           | 0,6        | 0,6             |
| <b>Выход готовой продукции</b>        | <b>85</b>                                                     | <b>105</b> | <b>115</b>      |

**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 разделить 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, мг |    |     |   | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------|---------------------|------|---|-------------------------------|--------------|----|-----|---|--------------------------|-------|-------|------|
|          | Б                   | Ж    | У |                               | В1           | С  | А   | Е | Ca                       | Mg    | P     | 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 |

## Напитки

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.1

Наименование блюда: **Сок яблочный (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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      | 1,0                 | 0 | 18,2 | 76                            | 0,02         | 4 | 0 | 0,2 | 14                       | 8  | 14 | 2,8 |

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №11.2

Наименование блюда: **Сок вишневый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.3**

Наименование блюда: **Сок абрикосовый (консервы)**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.5

Наименование блюда: **Компот из свежих яблок**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.6

Наименование блюда: **Компот из смеси сухофруктов**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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 №11.7

Наименование блюда: **Компот из кураги и изюма**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>150</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |   |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |     |      |     | Минеральные<br>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 №11.9

Наименование блюда: **Чай с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1             | 1               |
| Вода питьевая                  | 204                                                           | 204           | 204             |
| Сахар-песок                    | 15                                                            | 15            | 15              |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200/15</b>                                                 | <b>200/15</b> | <b>200/15</b>   |

**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 | 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 №11.10

Наименование блюда: **Чай с сахаром и лимоном**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.     | 1                                                             | 1               | 1               |
| Вода питьевая                  | 204                                                           | 204             | 204             |
| Лимон                          | 7                                                             | 7               | 7               |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200/15/7</b>                                               | <b>200/15/7</b> | <b>200/15/7</b> |

**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 №11.11

Наименование блюда: **Чай с молоком и сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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 1 с.             | 1                                                             | 1            | 1               |
| Вода питьевая                          | 153                                                           | 153          | 153             |
| Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж. | 50                                                            | 50           | 50              |
| Сахар-песок                            | 15                                                            | 15           | 15              |
| <b>Выход готовой продукции</b>         | <b>20/15</b>                                                  | <b>20/15</b> | <b>20/15</b>    |

**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 | Ca                       | Mg   | P    | 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 №11.146

Наименование блюда: **Отвар шиповника с сахаром**

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы № 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             |
| <b>Выход готовой продукции</b> | <b>200</b>                                                    | <b>200</b> | <b>200</b>      |

**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,<br>г | Пищевые<br>вещества, г |     |      | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамины, мг |      |     |   | Минеральные<br>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 | 3,1 | 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. – №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. – №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 № 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-stati-cf/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.-№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. № 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.