

Государственное санитарно-эпидемиологическое нормирование
Российской Федерации

2.4. Гигиена детей и подростков

**Организация питания детей, страдающих сахарным диабетом и
иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании**

**Методические рекомендации
МР 2.4. -19**

МР «Организация питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании», МР 2.4...- 176 с.

1. Разработаны: Федеральной службой Роспотребнадзора (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун, Г.В. Яновская); Министерство здравоохранения Российской Федерации (Е.Н. Байбарина, В.А. Петеркова); ФБУН Новосибирский НИИ гигиены (И.И. Новикова, Ю.В. Ерофеев, А.В. Сорокина, С.П. Романенко, М.Н. Бойко, Г.П. Ивлева, М.А. Лобкис,); Министерство образования Омской области (Т.В. Дернова); Департамент 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); ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» (В.А. Ревякина, Е.А. Пырьева, Т.В. Строкова).

2. Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека – главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой _____ 2019.

Содержание

1. Общие положения и область применения	4
2. Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей - особенности организации питания	4
3. Алгоритм организации индивидуального питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в организованном детском коллективе	11
4. Приложение 1. Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков	15
5. Приложение 2. Таблица подсчета Хлебных Единиц по продуктам питания	17
6. Приложение 3. Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей.	21
7. Приложение 4. Набор технологических карт на блюда для питания детей с сахарным диабетом	27
8. Приложение 5. Набор технологических карт на блюда для питания детей с целиакией	103
10. Приложение 6. Набор технологических карт на блюда для питания детей с фенилкетонурией	148
11. Приложение 7. Набор технологических карт на блюда для питания детей с муковисцидозом	181

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Организация питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

МР 2.4. _____. 19г.

1. Общие положения и область применения

Настоящие методические рекомендации (далее – МР) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 30.03.1999 N 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

МР формулируют предложения по организации питания в детских организованных коллективах для детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании.

МР предназначены для руководителей образовательных организаций, медицинских работников, работников пищеблоков, операторов питания, общественных организаций, органов власти и иных организаций, принимающих участие в организации питания детей организованных детских коллективов.

2. Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей - особенности организации питания

2.1. В соответствии с Конституцией РФ дети имеют право на здоровую среду обитания и здоровое питание, в том числе с учетом имеющейся патологии, требующей индивидуального подхода к организации питания (сахарный диабет, фенилкетонурия, целиакия, муковисцидоз, пищевые аллергии).

2.2. Одним из распространенных заболеваний, требующих индивидуального подхода в организации питания детей в организованных коллективах, является сахарный диабет. Сахарный диабет - группа хронических метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, связанной с нарушениями секреции инсулина и (или) действия инсулина.

По данным Государственного регистра больных сахарным диабетом¹ и Росстата Российской Федерации на окончание 2016 года общая численность больных сахарным диабетом по Российской Федерации составляла 4 млн.

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.

348 тыс. человек (3,8% населения РФ)^{2,3}. Статистика заболеваемости свидетельствует о стабильном росте распространенности данной патологии среди детского и подросткового населения.

Наличие у ребенка сахарного диабета требует особого внимания, как в организации питания, так и в организации учебного процесса. Руководитель образовательной (оздоровительной) организации в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления, совместно с педагогами и родителями должен решить организационные вопросы организации питания, обеспечения оптимальных условий воспитания и обучения ребенка с сахарным диабетом, включая вопросы контроля уровня сахара в крови и введения инъекций инсулина. Классный руководитель (воспитатель), учитель физической культуры (инструктор), инструктор по физической культуре, работники пищеблока должны быть проинформированы о наличии у ребенка в классе (группе) заболевания сахарным диабетом. Ребенку необходимо предоставить условия для самостоятельного (или при помощи взрослых) контроля уровня сахара в крови, а также при необходимости введения инсулина. Эти манипуляции рекомендуется делать в медицинском кабинете. Для детей с сахарным диабетом рекомендуется предоставить возможность доступа в медицинский кабинет в любое время нахождения ребенка в школе или иной образовательной (оздоровительной) организации.

Гипогликемия – одно из наиболее тяжелых состояний, которое может провоцироваться сахарным диабетом. Гипогликемия характеризуется моментальным течением и требует оперативной коррекции. При возникновении гипогликемии у ребенка бледнеет кожа, повышается потливость, может отмечаться дрожание рук, возникать жалобы на общую слабость, возникать нервозность, беспокойство, нарушаться координация движений⁴. Крайним проявлением гипогликемии может стать потеря сознания и судороги. Причины гипогликемии - введение большой дозы инсулина; отсроченность во времени приема пищи от введенной инъекции инсулина; пропуск ребенком приема пищи после сделанной инъекции или недостаточная калорийность съеденной пищи; значительная физическая нагрузка без дополнительного приема углеводов.

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 Diabetes Mellitus. 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 <https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa.html> (дата обращения 21.03.2019)

Для купирования приступа гипогликемии вне зависимости от того, находится ребенок на уроке, перемене, занятии или на прогулке, необходимо предоставить возможность ребенку съесть 2-4 кусочка сахара, конфету, выпить стакан фруктового сока или чая, съесть бутерброд. Если у ребенка нет с собой еды, ему необходимо предоставить возможность выпить сок или чай в столовой. Оснований отправлять ребенка домой при возникновении гипогликемии нет. Симптоматика в случае правильных действий исчезает через 10-15 минут. Если ребенок потерял сознание, необходимо вызвать скорую помощь. При потере сознания не нужно пытаться влить ребенку сладкий напиток, поскольку без сознания, ребенок может захлебнуться.

В случае если дети, больные сахарным диабетом, выходят на мероприятия, проводимые вне образовательной организации, классный руководитель (воспитатель) предварительно должен уточнить, взял ли ребенок с собой еду, если не взял – решить эту проблему. Учитель физической культуры (инструктор по физической культуре) должен поинтересоваться, поел ли ребенок перед уроком физкультуры и после него, а в случае необходимости отправить ребенка в столовую.

Для детей больных сахарным диабетом в обязательном порядке должно быть организовано питание с интервалом между приемами пищи не более 4-х часов⁵. В рацион питания должны быть включены продукты животного и растительного происхождения - источники полноценного белка (творог, мясо, рыба, птица, яйца, сыр, гречка, рис, фасоль, овес).

В суточном рационе питания углеводы должны составлять 50-55% энергетической ценности, жиры – 25-30% (насыщенные жиры – менее 10%), белки – 15 – 20%⁶.

Углеводы должны иметь низкий гликемический индекс (перец сладкий, баклажан, брокколи, цветная капуста, спаржевая фасоль, свежая зелень, листовая зелень, свежие фрукты, бобовые, коричневый рис, макаронные изделия из муки твердых сортов или цельнозерновые макаронные изделия).

Углеводы с высоким гликемическим индексом полностью исключаются из питания (в том числе, чистый сахар, мед, шоколад и фруктовые соки)⁷.

В суточном рационе детально рассчитывают углеводсодержащие продукты, как наиболее влияющие на уровень глюкозы крови. По ним осуществляют подсчет Хлебных Единиц. Одна Хлебная Единица соответствует количеству продукта, содержащего 10 г углеводов. Расчёт Хлебных Единиц осуществляют в соответствии с приложением 2. Суточную

⁵ 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.

⁶ 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.

⁷ 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.

потребность в количестве углеводов рассчитывают для каждого ребенка в индивидуальном порядке с учетом возраста, пола и физической активности.

Для предотвращения подъема уровня глюкозы в крови после еды ребенку подбирается оптимальная доза короткого (ультракороткого) инсулина с помощью расчета соотношения инсулина и углеводов (доза инсулина на 1 Хлебную Единицу)^{8,9}.

Приемы пищи должны осуществляться по расписанию. Режим питания детей с диабетом может соответствовать режиму питания остальных учеников (завтрак, обед, полдник и ужин). Если профиль действия инсулина диктует необходимость введения в режим питания дополнительных перекусов, этот вопрос должен быть обсужден с родителями, определен порядок организации и время проведения перекусов¹⁰.

При приготовлении блюд для детей с сахарным диабетом, работники пищеблока должны соблюдать технологию, информировать родителей о калорийности рациона питания, содержании белков, жиров и углеводов для правильного расчета необходимой к введению дозы инсулина, в том числе, с использованием сайта образовательной организации.

Для детей, приносящих еду из дома, приготовленную родителями, должны быть обеспечены условия для ее хранения (холодильник, шкаф), и разогрева (микроволновая печь). Работники столовой должны быть проинформированы о детях больных сахарным диабетом и быть проинструктированы о действиях в случае возникновения у них гипогликемии, а также особенностях организации питания.

2.3. К группе заболеваний, при которых дети нуждаются в индивидуальном подходе при организации питания, также относится целиакия. Целиакия – это хроническая, генетически детерминированная аутоиммунная Т-клеточно-опосредованная энтеропатия. Большое значение в формировании целиакии имеет состояние пищеварительной функции желудка и тонкого кишечника, от которых зависит нейтрализация пептидов токсичной глютенной фракции в результате гидролиза. Различия в клинических проявлениях целиакии во многом определяются состоянием иммунной функции и иммунорегуляции организма. Целиакия характеризуется стойкой непереносимостью специфических белков эндосперма зерна некоторых злаковых культур с развитием атрофической энтеропатии и мальабсорбции (нарушение всасывания), вследствие отсутствия метаболических систем, участвующих в ассимиляции белкового компонента пищевых злаков – проламина (глутена).

⁸ 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.

⁹ Сахарный диабет у детей и подростков. Консенсус ISPAD по клинической практике 2014 год. Москва, 2017.

¹⁰ Матальгина 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.

По европейским данным частота целиакии в детской популяции составляет 1:250. При этом количество скрытых и атипичных форм целиакии в 7 раз превышает число клинически выраженных случаев¹¹.

Чаще целиакия протекает в скрытой или малосимптомной форме. Единственным проявлением могут быть анемия, остеопороз, нарушения психоэмоционального статуса. Основным методом профилактики обострений является строгое соблюдение диеты.

Диетотерапия при целиакии основана на принципе исключения из потребляемой пищи токсичного для этих больных глютена. Из пищевого рациона полностью должны быть исключены продукты и блюда, содержащие проламин – одну из 4 фракций белка пищевых злаков. Самое высокое содержание проламина имеют пшеница, рожь (33-37%) и просо (55%), умеренное количество обнаруживается в овсе (10%), ячмене (3-12%). Таким образом, в список запрещенных попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес. Также исключаются продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен – полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, полуфабрикаты овощные в панировке¹². В меню должны быть включены каши из гречневой и рисовой круп. Безглютеновое питание – единственный способ этиотропной профилактики.

Частой причиной нарушения диеты является ее неосознанное нарушение в связи с отсутствием маркировки безглютеновых продуктов, необоснованная замена продуктов при технологии приготовления блюд при отсутствии необходимой настороженности со стороны персонала пищеблока^{13 14 15 16}.

В соответствии с требованиями Codex Alimentarius ВОЗ, безглютеновыми могут считаться продукты, содержащие <20 ppm глютена (2мг на 100 г продукта) для продуктов питания, естественным образом не

¹¹ Матальгина 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.

¹² Матальгина 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.

¹³ Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербаков //Трудный пациент № 11, том 8, 2010 г.- С. 52-56.

¹⁴ 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.

¹⁵ Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии /А.И.Парфенов, П.Л.Щербаков //Трудный пациент № 11, том 8, 2010 г.- С. 52-56.

¹⁶ Барановский А.Ю. Диетология. Руководство. Учебное пособие. Под ред. А.Ю. Барановского. Санкт-Петербург: Питер. 2012. 1024 с.

содержащих глютен, и <200 ppm глютена (20 мг. на 100 гр. продукта) для продуктов, из которых глютен удаляется в процессе их производства.

Элиминация из диеты различных пищевых продуктов легко приводит к пищевому дисбалансу и чревата опасностью формирования дефицита минеральных солей, витаминов, белков, жиров. Например, при удалении злаков возникает дефицит селена, витамина Е, витаминов группы В, белка, растительной клетчатки. При исключении молочной группы продуктов возникает дефицит кальция, витаминов А и Д, лактозы. Специфические изменения в кишечнике и трудности, возникающие при организации безглютеновых диет, значительно повышают риск развития пищевых дефицитов, особенно витаминов (В1, В2, В6, РР, пантотеновая кислота) и минеральных веществ (кальций, магний, селен). При целиакии происходит ослабление многих важных физиологических систем организма, включая антиоксидантную защиту и нарушение биоценоза кишечника. Природными поставщиками антиоксидантов являются свежие фрукты, овощи и зелень. 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)¹⁷.

Во избежание попадания малейших примесей глютена в пищу ребенка все безглютеновые продукты должны храниться в отдельном месте. На пищеблоке для приготовления пищи больному целиакией, рекомендуется выделить отдельное помещение, оборудованное технологическими столами (не менее двух – для сырой и готовой продукции), разделочным инвентарем и моечной ванной. Необходимо иметь отдельные технологические столы, кухонную посуду и разделочный инвентарь¹⁸.

Посуда и столовые приборы, должны отличаться цветом или рисунком и (или) формой, допускается использование одноразовой посуды. Рекомендуется использовать посуду, приобретенную образовательной организацией специально для детей больных целиакией. Допускается использовать посуду, принесенную ребенком из дома. Кухонная и столовая посуда, инвентарь моется в отдельной моечной ванне или отдельной, специально выделенной емкости с последующим ополаскиванием в проточной воде.

2.4. К заболеваниям, требующим индивидуального подхода, относится муковисцидоз. Муковисцидоз (кистофиброз поджелудочной железы) - часто встречающееся генетически детерминированное заболевание, которое характеризуется распространенным поражением экзокринных желез,

¹⁷ 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.

¹⁸ 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.

кистозным перерождением поджелудочной железы (ПЖ), поражением кишечника и дыхательной системы из-за закупорки выводящих протоков вязким секретом, что вызвано изменениями функций каналов мембран эпителиальных клеток.

При муковисцидозе в патологический процесс вовлекается весь организм. Ведущим в клинической картине является поражение двух систем - бронхолегочной, где формируется хронический воспалительный процесс и пищеварительной, что приводит к нарушению процесса пищеварения¹⁹.

Распространенность муковисцидоза в России ниже, чем в европейских странах. Вместе с тем, статистика распространенности муковисцидоза среди детей свидетельствует о ежегодном росте заболеваемости^{20,21}.

Муковисцидоз хорошо поддается лечению, которое может предотвратить, задержать или облегчить его симптомы²². Основным принципом в стратегии питания больных муковисцидозом – активное увеличение энергетической ценности рациона до 120-150% от рациона здорового ребенка. Энергетическая ценность дополнительных калорий в возрастной группе до трех лет составляет 200 ккал/сутки, 3-5 лет – 400 ккал/сутки, 6-11 лет – 600 ккал/сутки, старше 12 лет – 800 ккал /сутки.

При организации специализированного питания должны соблюдаться следующие требования: увеличение энергетической ценности (калорийности) рациона; увеличение количества потребляемого белка в 1,5 раза по сравнению с возрастной нормой; увеличение физиологической нормы потребления жира (40-50% энергетической емкости рациона).

Питание школьника больного муковисцидозом должно быть:

- регулярным (6 раз в день, формула 3+3): 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и 3 дополнительных перекуса (2-й завтрак, полдник, второй ужин);

- «плотным» - в каждый основной прием пищи должны включаться блюда, содержащие качественные животные белки, цинк (мясо, субпродукты, рыба, яйца или молочные продукты – сыр, творог), качественные жиры (растительное, сливочное масло, сметана, сливки), сложные (крупы, хлеб, овощи) и в меньшей степени простые (фрукты, сладости, варенье, мед) углеводы.

¹⁹ Муковисцидоз. Под редакцией Н.И. Капранова, Н.Ю. Каширской. МЕДПРАКТИКА-М.: 2014. – С. 672.

²⁰ Баранов А.А. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с кистозным фиброзом (муковисцидозом) Москва, 2015. – С. 31.

²¹ <https://mukoviscidoz.org/nauchnie-stati-cf/lekcii/300-pitanie-detei-s-mukoviscidozom>. (Дата обращения 07.05.2019)

²² 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.

Дополнительные приемы пищи (перекусы: 2-й завтрак, полдник, перед сном) обязательны. Дополнительные приемы пищи могут быть представлены специализированными высокобелковыми продуктами питания, кисломолочными продуктами, творогом и фруктами²³.

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. Патогенетическим методом профилактики обострений является диетотерапия с заменой высокобелковых натуральных продуктов (мясо, рыба, творог) на специализированные смеси, не содержащие фенилаланин.

Динамика общей заболеваемости фенилкетонурией среди детей 0-14 лет характеризуется ежегодным приростом более чем на 5%.

Для детей с фенилкетонурией не требуется отдельной столовой и кухонной посуды, отдельных технологических столов, разделочных инвентаря.

При составлении меню необходим индивидуальный подход и совместная работа с родителями ребенка т.к. у детей имеются разные вкусовые предпочтения к низкобелковой продукции, а также отмечаются разные физиологические реакции на продукты питания.

2.6. Необходимость в индивидуализации питания требуется для детей с «пищевыми аллергиями» или «патологическими (побочными) реакциями на пищу». Основные клинические симптомы характеризуются кожной сыпью, респираторными жалобами (одышка, кашель, возможно удушье), а также нарушением потоотделения, отеком слизистой оболочки носа, температурной неустойчивостью, изменениями нервной системы и др., возникающими при контакте с пищевым аллергеном. Данные о частоте пищевых аллергий значительно варьируют. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проявления пищевой аллергии встречаются в среднем у 2,5% населения. При этом, безусловно, проблема наиболее актуальна в младенческом и раннем детском возрасте. 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%²⁴. Среди детей, страдающих атопическим дерматитом, частота пищевых аллергий превышает 30%. По опубликованным данным Конгресса педиатров (2018 г.) - у каждого 12-го

²³ <https://www.bsmu.by/downloads/vrachu/konferencii/2014/k4.pdf> (Дата обращения 07.05.2019)

²⁴ Балаболкин И.И. /Иммунопатология, аллергология, инфектология, 2013. № 3636-43.

ребенка есть та или иная патология желудочно-кишечного тракта, а пищевые аллергии отмечаются в среднем у 16% подростков.

К высокоаллергенным продуктам относятся - все цитрусовые, клубника, земляника, малина, ежевика, ананасы; морковь, помидоры, болгарский перец, редька; яйца, сосиски и колбасы, курица, морская рыба; цельное коровье молоко, сыры, йогурты с добавками; какао, шоколад, орехи, мед, соки.

В питании данной группы детей должны быть исключены продукты, провоцирующие у них аллергическую реакцию.

2.7. Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков при наличии сахарного диабета и иных заболеваний, сопровождающихся ограничениями в питании в образовательных (оздоровительных) организациях, представлена в приложении 1, рекомендуемые наборы продуктов по приемам пищи для организации питания данной категории детей представлены в приложении 3, технологические карты – в приложениях 4-7.

3. Алгоритм организации индивидуального питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании в организованном детском коллективе

3.1. Законному представителю ребенка, нуждающегося в индивидуальном питании, рекомендуется обратиться к руководителю образовательной (оздоровительной) организации дошкольной образовательной организации, общеобразовательной организации или организации отдыха детей и их оздоровления с заявлением о необходимости создания специальных (индивидуальных) условий пребывания ребенка в данной организации и организации питания. К заявлению прилагается заключение врачебной комиссии и (или) психолого-медико-педагогической комиссии и (или) врача педиатра.

3.2. На основании полученных документов, руководитель образовательной (оздоровительной) организации дошкольной образовательной организации, общеобразовательной организации или организации отдыха детей и их оздоровления должен обеспечить физиологически полноценное горячее питание больному ребенку с учетом особенностей здоровья и физиологической потребности в пищевых и биологически ценных веществах.

Для обеспечения ребенка физиологически полноценным питанием по предварительному согласованию между руководителем образовательной (оздоровительной) организации и законным представителем ребенка заключается договор о порядке предоставления услуг по организации питания ребенка.

В договоре рекомендуется указать режим питания с учетом основных и дополнительных приемов пищи, порядок организации питания: 1) приготовление блюд на пищеблоке школы и выдача их через линию раздачи; 2) доставка блюд из иной организации, осуществляющей приготовление блюд и полуфабрикатов с последующей доготовкой и (или) без нее и выдача их через линию раздачи в образовательной организации; 3) питание детей из продуктов и блюд, принесенных из дома.

В случае организации индивидуального питания организацией разрабатывается цикличное меню с учетом имеющейся у ребенка патологии. Образовательная организация составляет на базе действующего меню - 10-ти дневное меню для детей больных сахарным диабетом с заменой запрещенных блюд и продуктов; для детей с пищевыми аллергиями к основному меню для всех школьников прилагаются замены блюд и продуктов с учетом исключения из меню блюд и продуктов, провоцирующих у детей аллергическую реакцию; для детей с целиакией, муковисцидозом и фенилкетонурией составляется индивидуальное 10-ти дневное меню.

Разработанное меню согласовывается с педиатром и родителями, что также рекомендуется указать в договоре. Планируемое (на цикл) и фактическое (на день) меню, вместе с технологическими картами рекомендуется размещать на сайте образовательной (оздоровительной) организации.

В случае если принимается решение об организации питания детей из продуктов, блюд, принесенных из дома:

- все блюда (продукты) помещаются законным представителем ребенка в пакет, на пакет наносится маркировка (дата и время приема пищи, ФИО ребенка, класс);

- в образовательной организации создаются условия для организации питания детей (устанавливается дополнительный холодильник, шкаф, микроволновая печь).

- за 1 час до приема пищи, продукты, не требующие дополнительной термической обработки, перемещаются в шкаф (отдельное место) для достижения продуктами комнатной температуры и профилактики заболеваний органов дыхания у детей (для этого в договоре рекомендуется указать кто принимает продукты в образовательной организации и следит за температурой их хранения, перемещением в условия комнатной температуры и осуществляет их последующий разогрев в соответствии с режимом питания ребенка).

Алгоритм организации питания по разным приемам пищи (основные и дополнительные) может быть разным.

При составлении меню рекомендуется использовать настоящие методические рекомендации.

Информация о детях, требующих индивидуального подхода в организации питания с учетом имеющейся патологии, доводится до воспитателей, классных руководителей, вожатых, учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре.

Педагогическим работникам общеобразовательных и дошкольных образовательных организаций, организаций отдыха детей и их оздоровления, в которых есть дети, находящиеся по состоянию здоровья на индивидуальном питании, а также учителям физической культуры (инструкторам по физической культуре), необходимо пройти инструктаж о возможных ухудшениях состояния здоровья детей, факторах риска и мерах профилактики, оказания первой помощи. Инструктаж проводит медицинский работник данной организации.

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

1. Для детей с сахарным диабетом:

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

2. Для детей с целиакией:

- 1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;
- 2) мука пшеничная и ржаная;
- 3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;
- 4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;
- 5) колбасные изделия вареные, полукопченые, копченые;
- 6) мясные консервы;
- 7) рыбные консервы;
- 8) йогурт;
- 9) кофейный и какао-напитки;
- 10) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;
- 11) вафли, вафельная крошка;
- 12) повидло;
- 13) томатная паста;
- 14) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен.

3. Для детей с фенилкетонурией:

- 1) мясо и мясные изделия: баранина, говядина, свинина, мясо птиц, колбасы, паштеты, сардельки, сосиски, субпродукты, мясные деликатесы;
- 2) рыба и рыбные продукты: рыба речная и морская, рыбные консервы, икра, крабовые и рыбные палочки, креветки, моллюски, пасты и паштеты, ракообразные;
- 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, пшено, 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. Для детей с муковисцидозом: ограничений в пищевых продуктах нет.

5. Для детей с пищевой аллергией: продукты с индивидуальной непереносимостью.

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ
(1 Хлебная Единица = количество продукта, содержащее 10 г углеводов)

1. Молоко и жидкие молочные продукты

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

2. 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.

3. Макаaronные изделия

1 – 2 ст. ложки в зависимости от формы изделия	Вермишель, лапша, рожки, макаронны*	15 г
--	-------------------------------------	------

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

4. 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).

5. 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

6. 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

7. 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.

8. *Другие продукты*

2 ч. ложки	Сахар - песок	10 г
2 куска	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

**Таблица 1. - Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с сахарным диабетом
(нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевого продукта или группы пищевых 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 (чернослив, курага, 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, напитки витаминизированные (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-бройлеры 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. - Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с целиакией
(нетто в г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевого продукта или группы пищевых 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 (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, 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 выпечка и кондитерские 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 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 поваренная 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. - Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с фенилкетонурией (нетто, в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевого продукта или группы пищевых 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	10	20	30	0	0	0	10	20	30	0	0	0	10	20	30	0	0	0	30	60	90

	безбелковые																					
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. - Наборы продуктов по приемам пищи для организации питания детей с муковисцидозом
(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)**

№	Наименование пищевого продукта или группы пищевых 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, напитки витаминизированные, 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 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
Выход готовой продукции	50	60	70

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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 огурец свежий грунтовый	50	60	70
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	55	65	80

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	45	55	60

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	55	65	75

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	1 шт.	1 шт.	1 шт.

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

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
Выход готовой продукции	50	60	70

Технология приготовления: Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном. Противень хорошо разогревают и выливают на него омлетную массу слоем 2,5-3см. 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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
Выход готовой продукции	150	200	200

Технология приготовления: пшенную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить при медленном кипении не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить 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
Выход готовой продукции	144	192	192

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	120	150	175

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	97/3	126/4	145/5

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	140	160	190

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	230	250

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 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
Выход готовой продукции	80	100	120

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	100	150	180

Технология приготовления: макароны (вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении до готовности, откинуть на сито (дать стечь воде), заправить сливочным маслом и хорошо перемешать. Подготовленный сыр натереть на мелкой терке, соединить с отварными макаронами (вермишелью), вновь тщательно перемешать и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250°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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	250	300

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	100	120	140

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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
Выход готовой продукции	150	170	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	180	250	270

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить, затем нарезать ломтиками, молодой картофель использовать целыми клубнями. Подготовленный картофель выложить в емкость, смазанную маслом (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	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	150	200	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	130	130	150

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	100	150	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №7.11

Наименование блюда: **Морковь, тушенная с зеленым горошком**

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

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

Технология приготовления: Подготовленную морковь нарезать мелкими кубиками и припустить с маслом в небольшом количестве воды до готовности, протереть, добавить зеленый горошек, прогретый и отделенный от бульона, затем 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, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
150	2,7	2,0	10,3	71	0,2	15,2	0,05	0,7	68,1	57,4	109,3	1,1
180	3,2	2,3	12,3	84	0,2	18,0	0,06	0,8	81,2	68,4	130,0	1,3
200	3,5	2,4	13,6	92	0,3	20,0	0,06	0,9	90,2	76,0	144,0	1,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 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
Выход готовой продукции	100	150	170

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	100	130	150

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	180	200

Технология приготовления: Овощи перебрать, очистить, тщательно промыть под проточной водой. Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Картофель и морковь пропустить через 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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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: Картоотека 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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

Рыбные блюда.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	40	50	60

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
Выход готовой продукции	80	100	120

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 припуске.

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	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
Выход готовой продукции	45	50	60

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°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 неразделанный (всех размеров)	68	88	99
филе без кожи, костей	55	70	80
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	17	22	25
Мука пшеничная 1 с.	2,4	3,2	3,6
Соль поваренная йодированная	0,2	0,3	0,4
Яйцо куриное 2 с.	12	16	18
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	1	1,5	2
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.(для смазывания)	1	2	2
Выход готовой продукции	60	80	90

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	65	85	100

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
Выход готовой продукции	85	105	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3-6 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском	52 32	67 42	74 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
Выход готовой продукции	70	90	100

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от костей и сухожилий, отварить, охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки 2-3 раза. Из молока, подсушенной муки и сливочного масла приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, затем добавить яичные желтки, соль, перемешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом (2 г рецептурного количества) сковороду или в другую емкость и варить в паровом шкафу до готовности 25-30 мин. Температура внутри массы не ниже 85°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
Выход готовой продукции	80	95 (50/45)	105 (55/50)

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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
Выход готовой продукции	105 (45/60)	120 (50/70)	130 (55/75)

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	70	90	100

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова провернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4-5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, 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
Выход готовой продукции	80	95	105

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

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

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, 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
Выход готовой продукции	70	85	105

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	250

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	170	200	230

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Выход готовой продукции	90	90	110

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°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
Выход готовой продукции	95	95	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	85	105	115

Технология приготовления: подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), варить до готовности при слабом кипении. Готовые отварные тушки 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
Выход готовой продукции	65	75	85

Технология приготовления: Творог протереть, добавить яичный желток, молоко, соль, всыпать муку, тщательно вымесить. 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	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200/7	200/7	200/7

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
200	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

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

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
Выход готовой продукции	50	60	70

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.**Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции**

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
50	0,5	0,16	1,83	12	-	12,7	0,16	0,16	7	10	13,1	0,5
60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6
70	0,7	0,3	0,3	21	-	22,2	0,3	0,3	12,25	17,5	22,9	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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 огурец свежий грунтовый	50	60	70
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	55	65	80

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	45	55	60

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	55	65	75

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	1 шт.	1 шт.	1 шт.

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	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	120	150	175

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	110	150	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	97	126	145

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	100	120	140

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

Источник рецептуры: Картоoteca 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
Помидор свежий	6	6	8
Морковь свежая	8	8	10
Лук репчатый	8	8	8
Масло растительное рафинированное	26	26	30
Вода питьевая или овощной отвар	130	130	150
Выход готовой продукции	130	130	150

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Выход готовой продукции	100	180	200

Технология приготовления: свеклу сварить, очистить от кожицы и протереть. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные гнезда, запечь и протереть. В протертую свеклу и яблоки добавить сахар, масло, перемешать, прогреть при температуре 80°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
Выход готовой продукции	100	150	170

Технология приготовления: подготовленную белокочанную капусту нарезать мелкими шашками, заложить в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет, и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче заправить 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 №7.14а

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
Выход готовой продукции	100	130	150

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	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: Картоотека 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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

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
Выход готовой продукции	40	50	60

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
Выход готовой продукции	80	100	120

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
Выход готовой продукции	45	50	60

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°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
Выход готовой продукции	85	105	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	250

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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 №2.14

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
Выход готовой продукции	90	90	110

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°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 №2.21

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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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 №2.26

Наименование блюда: **Мясо отварное в бульоне**

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200/15	200/15	200/15

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200/15/7	200/15/7	200/15/7

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	20/15	20/15	20/15

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
200	0,7	0,3	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
200	0,7	0,3	24,7	117	0	80,0	0,3	0	19,2	4,9	3,1	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
Выход готовой продукции	50	60	70

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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 огурец свежий грунтовый	50	60	70
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	55	65	80

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	45	55	60

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	55	65	75

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ №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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	250	350

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко нашинковать и пассировать с добавлением растительного масла, в конце добавить томат. Картофель нарезать брусочками, дольками, или кубиками, заложить в кипящий овощной бульон или воду и варить 10-15 минут, затем добавить нарезанную вареную свеклу, пассированные овощи, за 5-10 минут до готовности добавить сахар, соль. 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
Выход готовой продукции	130	130	150

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	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 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
Выход готовой продукции	100	150	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	100	180	200

Технология приготовления: свеклу сварить, очистить от кожицы и протереть. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4-6 частей, удалить семенные гнезда, запечь и протереть. В протертую свеклу и яблоки добавить сахар, сметану, сливочное масло, перемешать, прогреть при температуре 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
Выход готовой продукции	100	150	170

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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 №7.14а

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
Выход готовой продукции	100	130	150

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

НАПИТКИ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
200	1,0	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200/15	200/15	200/15

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Выход готовой продукции	200/15/7	200/15/7	200/15/7

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

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

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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	55	65	80

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	45	55	60

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	55	65	75

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	50	60	70

Технология приготовления: Яйца, смешивают с молоком, добавляют соль, слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном. Противень хорошо разогревают и выливают на него омлетную массу слоем 2,5-3см. 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
Выход готовой продукции	50	60	70

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	Са	Mg	Р	Fe
50	5,0	6,0	0,7	79	0,03	0,3	0,8	0,02	84,2	8	100,1	0,9
60	8,6	9,9	1,2	130	0,04	0,6	1,2	0,03	132,3	12,3	152,5	1,3
70	10	11,6	1,4	151	0,05	0,6	1,4	0,03	151	14,2	176	1,5

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №6.1

Наименование блюда: **Каша пшеничная 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 пшеничная	29	38	38
Молоко цельное пастеризованное 3,2%ж.	70	96	96
Вода питьевая	50	64	64
Соль поваренная йодированная	0,5	0,7	0,7
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	144	192	192

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	230	250

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	80	100	120

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	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
Выход готовой продукции	100	150	180

Технология приготовления: макароны (вермишель) засыпать в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении до готовности, откинуть на сито (дать стечь воде), заправить сливочным маслом и хорошо перемешать. Подготовленный сыр натереть на мелкой терке, соединить с отварными макаронами (вермишелью), вновь тщательно перемешать и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250°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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	200	250	350

Технология приготовления: морковь очистить, промыть, мелко шинковать (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
Выход готовой продукции	200	250	300

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, 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
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

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

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	110	150	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	100	120	140

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90°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
Выход готовой продукции	150	200	200

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
Выход готовой продукции	150	170	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	180	250	270

Технология приготовления: Сырой очищенный картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, картофель подсушить, затем нарезать ломтиками, молодой картофель использовать целыми клубнями. Подготовленный картофель выложить в емкость, смазанную маслом (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	Са	Mg	Р	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
Выход готовой продукции	150	200	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	180	200

Технология приготовления: Овощи перебрать, очистить, тщательно промыть под проточной водой. Картофель отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом. Картофель и морковь пропустить через 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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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: Картоотека 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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

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
Выход готовой продукции	80	100	120

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 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
Выход готовой продукции	45	50	60

Технология приготовления: обработанную рыбу разобрать на филе с кожей без костей, промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, репчатый лук, соль. Когда жидкость закипит удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°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 неразделанный (всех размеров)	68	88	99
филе без кожи, костей	55	70	80
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	17	22	25
Мука пшеничная 1 с.	2,4	3,2	3,6
Соль поваренная йодированная	0,2	0,3	0,4
Яйцо куриное 2 с.	12	16	18
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	1	1,5	2
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.(для смазывания)	1	2	2
Выход готовой продукции	60	80	90

Технология приготовления: рыбу разделить на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, смешать с рыбной массой, посолить, добавить сливочное масло, яичный желток и хорошо вымесить. 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
Выход готовой продукции	85	105	115

Технология приготовления: мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, отварить крупным куском до готовности, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки, добавить кипяченую воду или мясной бульон, соль, хорошо вымесить 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
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: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3-6 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском	52 32	67 42	74 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
Выход готовой продукции	70	90	100

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от костей и сухожилий, отварить, охладить, пропустить через мелкую решетку мясорубки 2-3 раза. Из молока, подсушенной муки и сливочного масла приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, затем добавить яичные желтки, соль, перемешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом (2 г рецептурного количества) сковороду или в другую емкость и варить в паровом шкафу до готовности 25-30 мин. Температура внутри массы не ниже 85°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
Выход готовой продукции	80	95 (50/45)	105 (55/50)

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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
Выход готовой продукции	105 (45/60)	120 (50/70)	130 (55/75)

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	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
Выход готовой продукции	70	90	100

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова провернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4-5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, 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	Са	Mg	Р	Fe
70	11,7	9,5	4,8	152	0,1	0,4	0	0	11,8	22,8	141,4	1,3
90	15,2	12,3	6,3	196	0,1	0,5	0	0	15,2	29,5	182,4	1,7
100	16,7	13,6	6,8	216	0,1	0,6	0	0	16,7	32,3	200,8	1,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2.6

Наименование блюда: **Биточки мясные паровые**

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
80	13,1	12,7	6,3	192	0,1	0,5	0,01	0,03	24,1	135	12,7	0,3
95	15,1	14,9	7,8	226	0,1	0,5	0,02	0,04	28,5	153,7	15,7	0,3
105	16,3	15,9	8,7	244	0,1	0,6	0,02	0,04	31	166,4	17,4	0,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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: Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава 2008

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	70	85	105

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	250

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить 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
Выход готовой продукции	170	200	230

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
Выход готовой продукции	90	90	110

Технология приготовления: обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), довести до кипения, снять пену, добавить очищенную морковь, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°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
Выход готовой продукции	95	95	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	85	105	115

Технология приготовления: подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (2-2,5 литра на 1 кг продукта), варить до готовности при слабом кипении. Готовые отварные тушки 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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
200	1,0	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200/15	200/15	200/15

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	200/15/7	200/15/7	200/15/7

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

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

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №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
Выход готовой продукции	20/15	20/15	20/15

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

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