Документ предоставлен КонсультантПлюс

ГОСУДАРСТВЕННОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ НОРМИРОВАНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

2.4. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
МР 2.4.0162-19

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

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

I. Общие положения и область применения

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

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

питания детей в организованных детских коллективах.

2. Заболевания, требующие индивидуального подхода при организации питания детей

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

2.2. Сахарный диабет - хроническое заболевание, характеризующееся гипергликемией.

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

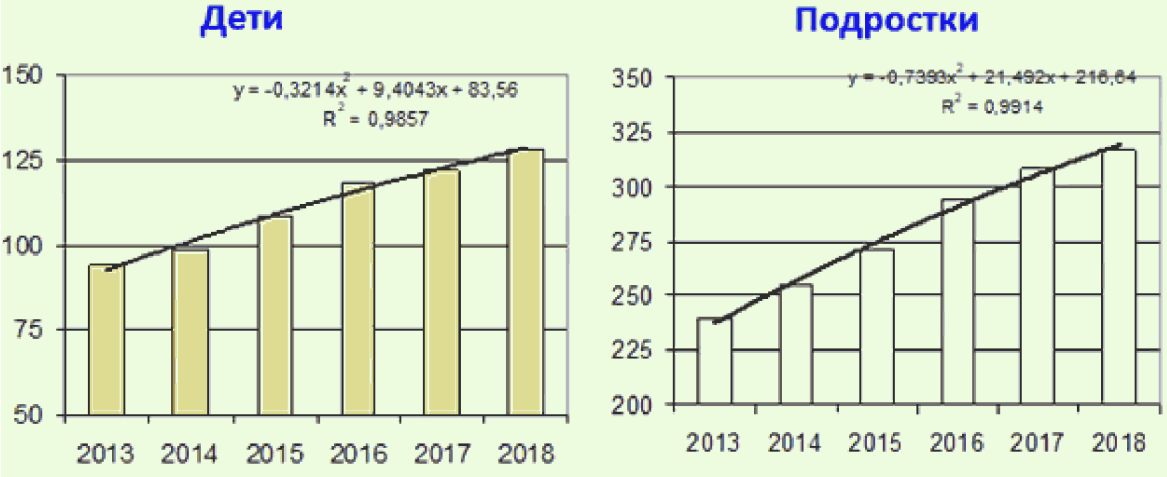

Рисунок 1 - Распространенность сахарного диабета у детей и подростков (на 100 тыс.)

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

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

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

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

Перечень пищевой продукции, которая не допускается в питании детей и подростков с

сахарным диабетом представлен в приложении 1.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3.2. При составлении меню рекомендуется учитывать, что самое высокое содержание глютена отмечается в пшенице и ржи (33 - 37%), умеренное - в ячмене и овсе (10%). Соответственно, в список запрещенных к включению в меню продуктов попадают все продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, ячмень и овес. В меню не включаются продукты промышленного изготовления, содержащие скрытый глютен, это - полуфабрикаты мясные и рыбные, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молочные продукты (йогурты, творожки, сырки), кукурузные хлопья, овощные полуфабрикаты в панировке, а также блюда, приготовленные с использованием этих продуктов [18]. При составлении меню необходимо учитывать, что исключение из питания глютеносодержащих пищевых продуктов может приводить к снижению антиоксидантной защиты у детей, дефициту витаминов (B1, B2, B6, PP, пантотеновой кислоты) и минеральных веществ (кальций, магний, селен) [21 - 22], в связи с чем, рекомендуется предусмотреть обязательность восполнения потребности организма в витаминах и

микроэлементах за счет иных продуктов. Природными поставщиками антиоксидантов и витаминов являются свежие фрукты, овощи и зелень, которые рекомендуется включать в меню в обязательном порядке. Высокий антиоксидантный потенциал имеют перец, томаты, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи), чеснок, лук, чернослив, изюм, цитрусовые, красный грейпфрут, ягоды (черника, клюква, брусника, черная смородина, клубника, земляника, малина) [21 - 22].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С целью обеспечения оптимальных для ребенка с муковисцидозом условий питания, администрации организации совместно с родителями рекомендуется проработать вопросы режима и порядка питания ребенка, проинформировать классного руководителя (воспитателя), работников столовой о наличии у ребенка муковисцидоза.

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

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

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

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

При составлении меню необходим индивидуальный подход и совместная работа с

родителями ребенка, т.к. дети имеют разные вкусовые предпочтения к низкобелковой продукции, а также разные физиологические реакции на отдельные продукты питания [32 - 36].

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

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

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

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

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

2.6.1. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), проявления пищевой аллергии встречаются в среднем у 2,5% населения. Симптомы пищевой аллергии в анамнезе отмечаются у 17,3% детей. Однако, распространенность доказанной пищевой аллергии в развитых странах среди детей раннего возраста составляет 6 - 8%, в подростковом возрасте - 2 - 4% и у взрослых - 2% [37 - 41]. Среди детей, страдающих атопическим дерматитом, частота пищевой аллергии превышает 30%. По опубликованным данным Конгресса педиатров (2018 г.) - у каждого 12-го ребенка есть та или иная патология желудочно-кишечного тракта, а пищевая аллергия отмечаются в среднем у 16% подростков [42].

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

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

> КонсультантПлюс: примечание.
> Нумерация пунктов дана в соответствии с официальным текстом документа.

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

3. Алгоритм организации индивидуального питания в организованном детском коллективе

3.1. Для постановки ребенка на индивидуальное питание в организованном детском коллективе родителю ребенка (законному представителю) рекомендуется обратиться к руководителю образовательной (оздоровительной) организации с заявлением (обращением или

иной принятой в организации формой) о необходимости создания ребенку специальных (индивидуальных) условий в организации питания по состоянию здоровья, представив документы, подтверждающие наличие у ребенка заболевания, требующего индивидуального подхода в организации питания.

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

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

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

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

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

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

Приложение 1
к МР 2.4.0162-19

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

1. С сахарным диабетом:

1) жирные виды рыбы;

2) мясные и рыбные консервы;

3) сливки, жирные молочные продукты, соленые сыры, сладкие сырки;

4) жиры животного происхождения отдельных пищевых продуктов;

5) яичные желтки;

6) молочные супы с добавлением манной крупы, риса, макарон;

7) жирные бульоны;

8) пшеничная мука, сдобное и слоеное тесто, рис, пшенная крупа манная крупа, макароны;

9) овощи соленые;

10) сахар, кулинарные изделия, приготовленные на сахаре, шоколад, виноград, финики, изюм, инжир, бананы, хурма и ананасы;

11) острые, жирные и соленые соусы;

12) сладкие соки и промышленные сахарсодержащие напитки.

2. С целиакией:

1) продукты и блюда, содержащие пшеницу, рожь, просо, ячмень и овес;

2) мука пшеничная, овсяная и ржаная;

3) овсяные, пшеничные и ячменные хлопья, манная крупа;

4) продукты переработки пшеницы, овса, ржи;

5) колбасные изделия;

6) мясные и рыбные консервы;

7) йогурт;

8) кофейный и какао-напитки;

9) любые конфеты и шоколад, в составе которых содержится солод;

10) вафли, вафельная крошка;

11) повидло;

12) томатная паста;

13) продукты промышленного производства, содержащие скрытый глютен: продукты, подвергшиеся обработке, содержащие скрытый глютен в виде крахмала и модифицированных крахмалов, которые входят в состав консервантов и загустителей и являются основой для различного рода пищевых добавок.

3. С фенилкетонурией:

1) мясо и мясные изделия;

2) рыба и рыбные продукты;

3) творог, творожки, творожные массы, творожные сырки, брынза, сыры твердые и мягкие, сыры и сырки плавленые;

4) мука (пшеничная, ржаная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная), хлеб белый и черный,

хлебные палочки, баранки, сушки, булочки, печенье, пирожные, торты;

5) крупы и хлопья: крупа гречневая, кукурузная, манная, перловая, ячневая, рис, толокно, хлопья овсяные;

6) все виды яиц;

7) все виды орехов;

8) подсластитель аспартам;

9) желатин;

10) молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурты;

11) соевые продукты.

4. С пищевой аллергией:

продукты с индивидуальной непереносимостью.

Приложение 2
к МР 2.4.0162-19

ПРОДУКТЫ
ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА, КОТОРЫЕ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ
"СКРЫТЫЙ" ГЛЮТЕН

Продукты, в составе которых глютен не декларирован
колбасы, сосиски <*>, полуфабрикаты из измельченного мяса и рыбы <**>, фарш, изготовленный на мясном производстве
мясные и рыбные консервы <**>
многие овощные и фруктовые консервы, в том числе для детского питания <**>
томатные пасты, кетчупы <**>, некоторые салатные заправки, горчица, майонез <**>, соевые, устричные, рыбные соусы, готовые смеси тертых приправ и специй
некоторые сорта мороженого, йогуртов, творожные сырки и пасты, плавленые сыры, маргарины с глютенсодержащими стабилизаторами
бульонные кубики, концентрированные сухие супы, картофельное пюре быстрого приготовления
картофельные и кукурузные чипсы <***>, замороженный картофель фри
кукурузные хлопья (содержат солод), маринады, пасты
кофе быстрорастворимый, какао-смеси "быстрого приготовления"

"крабовые палочки" (и другие имитации морепродуктов)
карамель, соевые и шоколадные конфеты с начинкой, "чупа-чупс", восточные сладости, повидло промышленного производства
пищевые добавки (краситель аннато E106b, карамельные красители E150a - E150d, мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965, моно- и тиглицериды жирных кислот F471)

<*> Исключая безглютеновые сорта.

<**> Есть безглютеновые варианты.

<***> Из-за содержания солода.

Приложение 3
к МР 2.4.0162-19

ТАБЛИЦА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

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

Молоко и жидкие молочные продукты

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

Хлеб и хлебобулочные изделия <*>

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

<*> Такие продукты как пельмени, блины, оладьи, пирожки, сырники, вареники, котлеты также содержат углеводы, но количество ХЕ зависит от размера и рецепта изделия.

Макаронные изделия

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

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

Крупы, кукуруза, мука

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

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

Картофель

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

Фрукты и ягоды (с косточкой и кожурой)

2 - 3 штуки	Абрикосы	110 г
1 штука	Айва	140 г
1 кусок (поперечный срез)	Ананас	140 г
1 кусок	Арбуз	270 г
1 штука, средний	Апельсин	150 г
1/2 штуки, среднего	Банан	70 г
7 ст. ложек	Брусника	140 г
12 штук, небольших	Виноград	70 г
15 штук	Вишня	90 г
1 штука, средний	Гранат	170 г
1/2 штуки, крупный	Грейпфрут	170 г
1 штука, маленькая	Груша	90 г
1 кусок	Дыня	100 г
8 ст. ложек	Ежевика	140 г
1 штука	Инжир	80 г
1 штука, крупный	Киви	110 г
10 штук, средних	Клубника (земляника)	160 г
6 ст. ложек	Крыжовник	120 г
8 ст. ложек	Малина	160 г
1 штука, небольшое	Манго	110 г
2 - 3 штуки, средних	Мандарины	150 г
1 штука, средний	Персик	120 г
3 - 4 штуки, небольших	Сливы	90 г
7 ст. ложек	Смородина	120 г
1/2 штуки, средних	Хурма	70 г
7 ст. ложек	Черника	90 г
1 штука, маленькое	Яблоко	90 г
1/2 стакана	Фруктовый сок	100 мл
-	Сухофрукты	20 г

Овощи, бобовые, орехи

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

<*> В зависимости от вида.

Другие продукты

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

Приложение 4
к МР 2.4.0162-19

Таблица 1

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

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

N	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 плодоовощные, 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 потрошеные - 1 кат)	0	0	0	0	0	0	15	20	30	0	0	0	15	20	30	0	0	0	30	40	60

13	Рыба (филе)	0	0	0	0	0	0	15	24	31	3	5	7	19	29	31	0	0	0	37	58	77
15	Молоко	30	30	30	0	0	0	15	15	15	40	40	40	15	15	15	200	200	200	300	300	300
16	Кисломолочные продукты	50	50	50	0	0	0	0	0	0	70	70	100	0	0	0	30	30	30	150	150	180
17	Творог	20	20	25	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	20	25	0	0	0	40	50	60
18	Сыр	3	3	4	0	0	0	2	2	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5	6	8
19	Сметана	1	2	2	0	0	0	4	5	5	2	2	2	1	1	1	0	0	0	8	10	10
20	Масло растительное	1	1	1	0	0	0	5	7	9	2	2	2	3	5	6	0	0	0	11	15	18
21	Яйцо	10	20	20	0	0	0	2	4	4	6	8	8	6	8	8	0	0	0	24	40	40
22	Заменитель сахара (сорбит, ксилит, стевия)	11	15	15	0	0	0	4	5	5	11	15	15	4	5	5	0	0	0	30	40	40
23	Чай	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0,4	0,4	0,4
24	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	1	0	0	0	0	0	0	0,5	0,5	1	0	0	0	0	0	0	1	1	2
25	Соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	4	4

Таблица 2

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

(нетто в г, мл, на 1 ребенка в сутки)

N	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

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

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

N	Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Завтрак			Второй завтрак			Обед			Полдник			Ужин			Второй ужин			Итого за сутки		
		3 - 6	7 - 11	12 - 18	3 - 6	7 - 11	12 - 18	3 - 6	7 - 11	12 - 18	3 - 6	7 - 11	12 - 18	3 - 6	7 - 11	12 - 18	3 - 6	7 - 11	12 - 18	3 - 6	7 - 11	12 - 18
1	Хлеб низкобелковый	45	80	110	0	0	0	50	80	110	0	0	0	35	70	100	0	0	0	130	230	320
2	Мука низкобелковая	3	3	4	0	0	0	2	3	4	5	6	6	2	3	6	0	0	0	12	15	20
3	Молоко и молочные продукты низкобелковые	50	30	30	0	0	0	10	15	15	80	40	40	50	15	15	200	200	200	390	300	300
4	Крупы низкобелковые	14	15	17	0	0	0	15	15	16	0	0	0	14	15	17	0	0	0	43	45	50
5	Макаронные изделия безбелковые	10	20	30	0	0	0	10	20	30	0	0	0	10	20	30	0	0	0	30	60	90

6	Картофель	15	18	20	0	0	0	40	60	70	6	8	10	19	34	50	0	0	0	80	120	150
7	Овощи	48	65	75	0	0	0	116	135	145	8	20	35	108	130	145	0	0	0	280	350	400
8	Фрукты свежие	40	50	60	100	110	120	0	0	0	50	60	70	30	40	50	0	0	0	220	260	300
9	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	0	0	0	100	100	100	0	0	0	100	100	100	0	0	0	0	0	0	200	200	200
10	Масло сливочное	9	12	13,5	0	0	0	4	6	7	3	5	6	9	12	13,5	0	0	0	25	35	40
11	Масло растительное	1	2	2	0	0	0	7	8	8	2	4	4	5	6	6	0	0	0	15	20	20
12	Кондитерские изделия специализированные безбелковые	15	22,5	30	0	0	0	20	30	40	0	0	0	15	22,5	30	0	0	0	50	75	100
13	Сахар	12	15	15	0	0	0	6	5	5	12	15	15	5	5	5	0	0	0	35	40	40
15	Чай	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0	0	0	0,4	0,4	0,4
16	Какао-порошок низкобелковый	0,5	1,2	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	1,2	1,2
17	Соль пищевая поваренная йодированная	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	4	4	4

Таблица 4

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

(в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

N	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 плодоовощные, 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 потрошеные - 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.

Приложение 5
к МР 2.4.0162-19

НАБОР
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидоры свежие

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

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

Технология приготовления: вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,5	0,16	1,83	12	-	12,7	0,16	0,16	7	10	13,1	0,5
60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурцы свежие

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	3,5	-	-	8,5	7	15	0,25
60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	-	-	10,2	8,4	18	0,3
70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9	-	-	11,9	9,8	21	0,35

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.5а

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.6а

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,8	3,4	8,2	66	0,1	43,2	0	0	211,1	165,1	237,8	8,1
60	0,9	4,1	9,8	79	0,1	51,9	0	0	253,3	198,2	285,4	9,6
70	1,1	4,8	11,5	94	0,1	60,5	0	0	295,5	231,2	332,9	11,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.7

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.8

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок

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

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

Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.8а

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	0,6	5,6	4,6	71	0,1	51,2	0	0	159,7	93,9	174,7	8,4

65	0,8	7,4	5,5	94	0,1	60,5	0	0	188,8	111,1	206,5	9,9
80	0,9	10,1	6,4	120	0,2	74,4	0	0	232,3	136,6	254,2	12,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9а

Наименование блюда: Икра свекольная

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
45	0,7	4,1	4,1	56	0,1	30,2	0	0	172,1	133,3	273,6	8,0
55	0,8	5,1	5,0	69	0,2	37,0	0	0	210,3	163,0	334,4	9,7
60	1,0	5,1	5,7	73	0,2	40,3	0	0	229,4	177,8	364,7	10,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

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

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

			старше
Капуста белокочанная свежая	62	75	88
Морковь свежая	7	9	10
Масло растительное рафинированное	8	8	9
Выход готовой продукции	55	65	75

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	1,2	7,6	3,5	87	0,2	178,5	0	0	205,5	83,4	151,9	2,8
65	1,5	8,4	4,1	97	0,2	210,9	0	0	242,9	98,5	179,5	3,3
75	1,7	9,1	4,8	108	0,2	243,4	0	0	280,3	113,7	207,1	3,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.12

Наименование блюда: Винегрет овощной с растительным маслом

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,8	3,3	4,4	51	0,3	66,3	0	0	167,8	106,8	200,9	4,4
60	1,0	4,7	5,3	70	0,3	79,5	0	0	201,3	128,1	241,1	5,3
70	1,0	5,0	6,2	81	0,4	92,8	0	0	234,9	149,5	281,2	6,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.16

Наименование блюда: Горошек зеленый консервированный с растительным маслом.

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.20

Наименование блюда: икра из кабачков.

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 4.1

Наименование блюда: Яйцо вареное

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	105	0,24	22	4,8	77,2	1,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.2

Наименование блюда: Омлет натуральный запеченный

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Яйцо куриное	38	46	53
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	17	20	23
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,2
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	1,4	1,9	2,3
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для	1	1	1

смазывания)			
Масса полуфабриката	56	67	78
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	5,3	5,9	1,1	79	0,03	0,3	1,0	0,1	42	7	89	1,0
60	6,4	7,3	1,3	96	0,04	0,3	1,2	0,1	50	8,4	106,9	1,2
70	7,4	8,5	1,5	112	0,05	0,4	1,3	0,1	58	9,6	123,2	1,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.3

Наименование блюда: Омлет с сыром запеченный

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

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

Технология приготовления: Обработанные яйца разбить по 4 - 5 шт. в отдельную посуду,

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	5,0	6,0	0,7	79	0,03	0,3	0,8	0,02	84,2	8	100,1	0,9
60	8,6	9,9	1,2	130	0,04	0,6	1,2	0,03	132,3	12,3	152,5	1,3
70	10	11,6	1,4	151	0,05	0,6	1,4	0,03	151	14,2	176	1,5

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.1

Наименование блюда: Каша пшенная молочная жидкая

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Крупа пшенная	29	38	38
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	70	96	96
Вода питьевая	50	64	64
Соль поваренная йодированная	0,5	0,7	0,7
Масло сливочное крестьянское 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	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	5,3	5,4	25,6	173	0,2	1,3	0,2	0,7	94,5	34,0	131,7	1,6
200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.4

Наименование блюда: Каша гречневая молочная жидкая

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Крупа гречневая	29	38	38
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	70	96	96
Вода питьевая	50	64	64
Соль поваренная йодированная	0,5	0,7	0,7
Масло сливочное крестьянское 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	5,7	5,4	22,8	162	0,2	0,9	0,03	0,2	94,3	68,4	150,9	2,0
200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.5а

Наименование блюда: Каша гречневая рассыпчатая

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
120	4,3	2,6	20,5	118	0,2	0,9	0	0,2	94,3	68,4	150,9	2,0
150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
175	6,3	3,9	29,9	173	0,2	1,3	0	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8

Наименование блюда: Макаронные изделия отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия в/с	34	45	52
Вода питьевая	206	268	309
Соль поваренная йодированная	0,3	0,4	0,5

Масса отварных макаронных изделий	97	126	145
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	5
Выход готовой продукции	97/3	126/4	145/5

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
97	3,7	2,7	23,6	136	0,1	0	0	0	40,0	10,6	48,1	0,4
126	4,8	3,5	30,6	176	0,1	0	0	0	52,7	14,0	63,6	0,6
145	5,6	4,1	35,3	203	0,1	0	0	0	61,1	16,2	73,6	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8а

Наименование блюда: Макаронные изделия отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия в/с	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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
140	5,24	2,9	33,4	183	0,1	0	0,02	0	55,7	14,96	67,52	0,6
160	5,92	4,4	37,6	217	0,1	0	0,03	0	64,2	17,16	77,71	0,7
190	6,98	4,2	44,5	247	0,11	0	0,03	0	75,9	20,28	91,69	0,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8б

Наименование блюда: Макаронные изделия отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия в/с	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		B1	C	A	E	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	1,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.9

Наименование блюда: Вермишель отварная с тертым сыром

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 6.19

Наименование блюда: Макаронник с сыром запеченный

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия	33	50	60
Вода питьевая	198	300	360
Соль поваренная йодированная	0,7	1	1,3
Масло сливочное крестьянское 72% ж.	3	5	6
Сыр (твердых сортов)	14	19	21
Выход готовой продукции	100	150	180

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 1.2

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной

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

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

Капуста белокочанная	39	49	69
Картофель	20	26	35
Морковь	10	11	14
Помидоры	8,8	11,7	15,7
Лук репчатый	4	5	7
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж	4	4	6
Вода питьевая	176	221	309
Сметана 20% ж.	4	5	8
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,3
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,5	2,4	6,7	55	0,2	14,7	0	0	64,3	23,1	41,3	0,7
250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	19,2	0	0	84,9	29,4	54	0,9
350	2,7	3,3	11,5	87	0,3	25,9	0	0	117	39,9	73,9	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2а

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Капуста белокочанная	39	49	69
Картофель	20	26	35

Морковь	10	11	14
Помидоры	8,8	11,7	15,7
Лук репчатый	4	5	7
Масло растительное рафинированное	4	4	6
Вода питьевая	176	221	309
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	о, 3	25,9	0	0	106,1	38,3	70,3	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.3

Наименование блюда: Рассольник ленинградский со сметаной

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Вода питьевая	176	221	315
Крупа перловая	8	10	14
Картофель	20	26	36
Морковь	10	12	18
Лук репчатый	2	2,5	3,5
Огурцы консервированные	12	15	21

Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,3
Масло сливочное 72,5%	2	3	3
Сметана 20%	4	5	8
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,6	2,5	9,9	68	0	4,3	0	0	22,6	10,5	21,6	0,3
250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
350	2,8	4,1	17,5	119	0,1	10,4	0	0	55	25,5	52,2	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.4

Наименование блюда: Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Овсяные хлопья "Геркулес"	8	10	14
Картофель	20	26	35
Морковь	14	16	21
Лук репчатый	4	5	7
Помидоры	8,8	11,8	15,7
Масло сливочное 72,5%	2	2	2
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,3

Вода питьевая	176	221	309
Сметана 20%	4	5	8
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,8	2,9	9,2	70	0,1	14,9	0	0	54,6	28,9	59,5	0,8
250	2,2	3,6	11,5	88	0,1	19,6	0	0	69,4	36,4	74,6	1
350	3,1	4,1	15,8	112	0,1	26,2	0	0	94,8	49,6	102,4	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.4а

Наименование блюда: Суп овсяный с мелко шинкованными овощами

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

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

Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,7	2,6	8,9	67	0,1	14,9	0	0	49,9	28,6	56,5	0,7
250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	35,9	71,0	1
350	2,8	4,1	15,5	110	0,1	26,2	0	0	86,3	48,9	97,1	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.11в

Наименование блюда: Суп молочный с крупой

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	3,7	3,8	14,7	108	0,1	0,9	0,02	0,01	103	19	118,5	0,3
250	4,1	4,7	18,6	135	0,1	1,1	0,02	0,02	126	23,5	146	0,4
300	3,7	3,8	14,8	108	0,1	1,4	0,03	0,03	155,6	28,7	177,7	0,5

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.16

Наименование блюда: Суп картофельный с горохом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	4,8	3,1	19,3	124	0,2	10,7	0,01	0,04	32,2	30,4	72,5	1,6
250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	38,2	91,1	2,1

350	8,5	5,5	33,6	219	0,4	18,8	0,02	0,1	56	53,3	126,7	2,8

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	89	106	124
Соль поваренная йодированная	0,6	0,7	0,8
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	14	17	20
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Выход готовой продукции	100	120	140

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	2,2	2,8	15,1	99	0,1	3,3	0,03	0,1	31,3	19,3	56,6	0,7
120	2,6	4,0	18,1	125	0,1	4	0,03	0,2	37,6	23,2	68	0,8
140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27,0	79,2	1,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

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

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

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,3	4,3	22,7	147	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
200	4,4	5,8	30,3	197	0,18	6,7	0,05	0,6	62,6	38,6	113,2	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощи в молочном соусе

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Морковь свежая	33	37	48
Картофель	32	36	46
Зеленый горошек консервированный	15	17	22
Капуста белокочанная	33	37	48

Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	51	58	75
Мука пшеничная 1 с.	3	3	4
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Соль поваренная йодированная	0,8	0,9	1,2
Выход готовой продукции	150	170	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,9	4,1	14,9	113	0,1	27,4	0,04	0,3	102,2	38,5	114,6	0,9
170	4,4	5,3	16,9	135	0,2	30,8	0,05	0,3	115,9	43,5	130,3	1,0
220	5,7	6,0	21,9	165	0,2	39,7	0,06	0,4	149,5	56,0	166,9	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.5а

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

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель	135	187	200
Соль поваренная йодированная	0,8	1,1	1,2
Мука пшеничная 1 с.	3,6	5	6
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	8	10	11
Вода питьевая	36	50	55

Сметана 20% ж.	25	34	34
Масса полуфабриката	202	280	301
Выход готовой продукции	180	250	270

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
180	3,8	11,4	26,3	220	0,2	27,1	0,1	0,3	37,6	33,7	98,8	1,3
250	5,2	14,9	35,2	297	0,2	37,6	0,1	0,4	51,2	46,6	136,2	1,8
270	5,6	15,7	38,0	317	0,3	40,2	0,1	0,4	53,0	49,7	144,9	2,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.6

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

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	77	103	113
Масса отварного картофеля	75	100	110
Капуста белокочанная	88	117	129
Томатное пюре	10	13	15
Соль йодированная	0,5	0,6	0,6
Морковь свежая	4	5	6

Лук репчатый	5	7	7
Мука пшеничная	2	3	3
Масло растительное рафинированное	5	7	7
Масса тушеной капусты	75	100	110
Выход готовой продукции	150	200	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,8	5,4	19,9	147	0,1	56,8	0,01	2,6	55,7	36,6	82,8	1,5
200	5,1	7,2	26,6	196	0,1	75,6	0,01	3,6	74,6	49,1	111,3	2,0
220	5,6	7,9	29,2	215	0,2	83,3	0,01	3,7	81,7	53,8	121,6	2,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.7а

Наименование блюда: Капуста белокочанная тушеная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Капуста белокочанная	159	159	184
Томатное пюре	6	6	8
Морковь свежая	8	8	10
Лук репчатый	8	8	8
Масло растительное рафинированное	26	26	30

Вода питьевая или овощной отвар	130	130	150
Выход готовой продукции	130	130	150

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

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
130	3,2	9,9	9,1	146	0,1	72,6	0,01	3,7	81,8	28,8	57,4	1,1
150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	84,2	0,01	3,7	95,5	33,8	67,4	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.8

Наименование блюда: Капуста белокочанная припущенная с маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

100	1,9	2,9	5,7	56	0,03	48,2	0,02	0,1	52,3	17,1	34,4	0,6
150	2,7	4,5	8,5	85	0,05	72,0	0,03	0,2	78,2	25,6	51,4	1,0
200	3,8	5,8	11,3	113	0,06	95,9	0,04	0,2	104,2	34,1	68,4	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.11

Наименование блюда: Морковь, тушенная с зеленым горошком

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	2,7	2,0	10,3	71	0,2	15,2	0,05	0,7	68,1	57,4	109,3	1,1
180	3,2	2,3	12,3	84	0,2	18,0	0,06	0,8	81,2	68,4	130,0	1,3
200	3,5	2,4	13,6	92	0,3	20,0	0,06	0,9	90,2	76,0	144,0	1,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.13

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,0	3,1	7,9	73	0,1	45	2,5	1,4	48,1	16	31	0,6
200	4,1	3,9	10,6	95	0,7	45	3,17	1,9	48,1	16	31	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.13а

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	2,1	2,3	5,3	51	0,1	45	1,8	1,0	48,8	16	31	0,6
150	3,1	3,1	7,9	73	0,1	45	2,5	1,4	48,1	16	31	0,6
170	3,4	3,3	8,9	81	0,1	45	3,7	1,7	48,1	16	31	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14

Наименование блюда: Морковь припущенная

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	2,1	3,1	11,1	82	0,1	8	2	1,2	83,1	61,1	88	1,2
180	2,5	3,8	13,2	100	0,2	9,6	2,5	1,5	100,4	72,7	104,5	1,4
200	2,9	4,6	14,9	115	0,2	10,8	3	1,7	113,4	82,2	118,3	1,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14а

Наименование блюда: Морковь припущенная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Морковь свежая	107	140	160
Вода питьевая	20	25	30
Масло 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		B1	C	A	E	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	11,3	82	0,1	8	2	1,2	83,1	61,1	88	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.15

Наименование блюда: Пюре картофельное с морковью

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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 80 С, затем непрерывно помешивая, добавить в 2 - 3 приема горячее кипяченое молоко, соль и растопленное сливочное масло. Смесь перемешать до получения пышной однородной массы и прогреть до температуры 90 С на водяной бане.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,1	4,9	24,2	154	0,7	22,9	3,5	0,6	30,4	36,2	77,4	1,4
180	3,5	5,6	27,5	175	0,8	26,4	3,5	0,6	34,8	41,6	88,9	1,6
200	4,1	6,6	32,4	204	0,9	30,7	4,6	0,8	40,6	48,6	103,8	1,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.16

Наименование блюда: Свекла тушеная со сметаной

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.18

Наименование блюда: Свекла тушеная в белом соусе

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Свекла	129	169	189
Масса отварной очищенной свеклы	125	165	185
Соус:			
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	31	36	41
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	1	1,5	2
Мука пшеничная 1 с.	1	1,5	2
Масса готового соуса	30	35	40
Масса полуфабриката	170	200	225
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.21

Наименование блюда: Пюре из цветной капусты

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	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 N 7.22

Наименование блюда: Пюре из моркови и яблок

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	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 N 3.1

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Горбуша потрошеная с/г средних размеров	49	61	73
Масса припущенной рыбы	40	50	60
Морковь свежая	2	2	2
Лук репчатый	2	2	2
Выход готовой продукции	40	50	60

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	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 N 3.1а

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

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

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

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

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

1) "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", под редакцией Ф.Л. Марчука, 2006 г. и 2007 г.; "Картотека блюд лечебного и рационального питания", под редакцией М.А. Самсонова, I, II том, 1995 - 96 гг.;

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

80	16,5	5,2	0	112	0,2	0,8	0,02	1,5	19,6	29,4	196	0,6
100	20,5	6,5	0	140	0,2	1,1	0,03	1,8	24,4	36,6	244	0,7
120	24,5	7,8	0	168	0,2	1,3	0,04	2,2	29,2	43,8	292	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.2

Наименование блюда: Рыба (хек) отварная со сливочным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
45	7,9	2,5	0	54	0,7	1,8	0	0	17,3	19,8	136,7	0,4
50	9,9	3,2	0,1	63	0,1	1,9	0	0	18,7	21,4	147	0,4
60	10,3	4,5	0,1	81	0,1	2,1	0	0	22,4	25,6	176,1	0,5

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.3

Наименование блюда: Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое

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

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

Технология приготовления: рыбу разделать 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		B1	C	A	E	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 N 3.4

Наименование блюда: Фрикадельки рыбные (треска) отварные

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

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

Технология приготовления: Рыбу зачистить, промыть, разделать на филе без кожи и костей (филе промышленное разморозить, промыть), нарезать на куски, пропустить через мясорубку, добавить замоченный в воде черствый пшеничный хлеб, вновь пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, тщательно вымешать, 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		B1	C	A	E	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 N 2.1

Наименование блюда: Пюре из отварного мяса в бульоне

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	27,5	202,2	1,4
105	21	18,1	0	246	0,1	2,9	0,4	0	13,6	32,3	237,3	1,7
115	24,2	20,8	0	283	0,2	3,1	0,4	0	15,1	36,9	271,3	1,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.2

Наименование блюда: Суфле из отварного мяса паровое

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	52	67	74
варка крупным куском	32	42	46
Соль поваренная йодированная	0,6	0,7	0,8
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	29	38	42
Мука пшеничная 1 с.	3	3,5	4

Яйцо куриное 2 с.	13	16	18
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	3,5	4
Масло растительное рафинированное (для смазывания)	3	3,5	4
Масса полуфабриката	77	98	109
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.3

Наименование блюда: Бефстроганов из отварного мяса

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	73	82	89
Масса отварного мяса	45	50	55
Соль поваренная йодированная	0,6	0,8	0,9
Морковь свежая	4	4	5
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	32	41	45

Мука пшеничная 1 с.	4	4	5
Сметана 20% ж.	6	8	12
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Масса готового соуса	35	45	50
Выход готовой продукции	80	95 (50/45)	105 (55/50)

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.4

Наименование блюда: Гуляш из отварного мяса

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	73	81	89
варка крупным куском	45	50	55
Соль поваренная йодированная	0,8	0,9	1
Лук репчатый	12	14	15
Масло растительное рафинированное	4	4,7	4,7
Томатное пюре	10	11	12
Мука пшеничная 1 с.	3	3,7	4

Бульон мясной к-р N 1.0а	60	70	80
Масса полуфабриката	132	150	163
Выход готовой продукции	105 (45/60)	120 (50/70)	130 (55/75)

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.5

Наименование блюда: Фрикадельки мясные паровые

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	59	76	84
Хлеб пшеничный	10	13	14
Вода питьевая	13	16	18
Соль поваренная йодированная	0,7	0,9	1
Выход готовой продукции	70	90	100

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова провернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4 - 5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, 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		B1	C	A	E	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 N 2.6

Наименование блюда: Биточки мясные паровые

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

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

Технология приготовления: Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, затем соединить с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, перемешать и снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Из готовой котлетной массы разделать 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		B1	C	A	E	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 N 2.7

Наименование блюда: Тефтели мясные паровые

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
70	10,2	9,4	6,5	151	0,1	2,6	0,01	0,02	26	105	22,2	0,4
90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,01	0,03	34	135	29,3	0,5
100	14,5	13,5	9,3	217	0,1	3,8	0,01	0,03	37	149	32	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.8

Наименование блюда: Котлеты мясные паровые

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

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

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
80	12,8	12,4	6,3	188	0,1	0,4	0,01	0	13,9	26,5	159,7	1,5
90	13,8	13,8	7,8	211	0,1	0,5	0,02	0	16	29	172,6	1,7
100	15,2	14,9	8,7	231	0,1	0,5	0,02	0	17,8	32,3	191	1,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.9

Наименование блюда: Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой

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

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

	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	54	60	73
Хлеб пшеничный	7	9	12
Вода питьевая	10	13	16
Соль поваренная йодированная	0,5	0,6	0,8
Яйцо куриное 2 с.	5	6	8
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	5	6	8
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	2	3	3
Масса полуфабриката	81	97	120
Выход готовой продукции	70	85	105

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
70	11,3	11,1	3,6	159	0,02	0,4	0,02	0	18,7	20,7	139,1	1,2
85	13,0	13,0	4,8	188	0,03	0,5	0,03	0	22,4	23,9	158,9	1,4
105	15,8	15,0	6,0	222	0,04	0,6	0,03	0	28,9	30,1	197,5	1,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.10а

Наименование блюда: Плов из риса с отварным мясом

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

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

Говядина 1 кат. или мясо бескостное	49	66	82
Масса отварного мяса	30	40	50
Масло растительное рафинированное	5	7	9
Морковь свежая	8	11	14
Лук репчатый	5	8	9
Соль поваренная йодированная	0,8	1	1,4
Крупа рисовая	39	52	65
Бульон мясной к-р N 1.0а или вода питьевая	82	109	137
Выход готовой продукции	150	200	250

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить все мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса 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		B1	C	A	E	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 N 2.11

Наименование блюда: Рагу из овощей с отварным мясом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат.	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 1 с.	3	4	4
Вода питьевая	55	65	75
Масса полуфабриката	208	245	280
Выход готовой продукции	170	200	230

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
170	14,4	13,1	17,0	245	0,2	31,4	0,6	0	79,6	53,9	209,1	2,1
200	15,8	16,9	20,1	298	0,2	35,8	0,7	0	91,6	61,6	238,7	2,4
230	18,2	18,8	23,1	336	0,3	41,8	0,8	0	106,1	70,8	269,4	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.14

Наименование блюда: Куры отварные

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

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

			старше
Куры 1 категории потрошеные	125	125	155
Масса отварной курицы	90	90	110
Морковь свежая	6	6	8
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	1
Выход готовой продукции	90	90	110

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.15

Наименование блюда: Суфле из отварной курицы паровое

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Куры 1 категории потрошеные	124	124	155
Масса вареной курицы	65	65	80
Яйцо куриное 2 с.	11	11	16
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	27	27	38
Соль пищевая йодированная	0,2	0,2	0,3
Мука пшеничная 1 с.	2,8	2,8	4
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для	2	2	2

смазывания)			
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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
95	15,9	17,7	3,5	236	0,2	1,2	0	0	51,3	39,1	296,4	2,1
115	19,1	21,7	5,0	291	0,2	1,6	0	0	70,7	49,8	378,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.17

Наименование блюда: Кнели мясные паровые

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат.	67	86	96
или мясо бескостное	67	86	96
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	25	32	36
Мука пшеничная 1 с	4	5	6
Яйцо куриное 2 с	3	4	4
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	4	5	6
Соль поваренная йодированная	0,6	0,7	0,8
Масса полуфабриката	97	123	138
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
70	14,2	12,4	4,3	185	0,1	0,5	0,3	0	41,8	23,9	168,1	0,9
90	18,3	15,9	5,5	238	0,1	0,6	0,4	0	53,3	30,6	215,7	1,1
100	20,3	17,7	6,1	264	0,1	0,7	0,5	0	59,9	34,3	240,8	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.21

Наименование блюда: "Сардельки" мясные паровые

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

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

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

выложить их в сотейник и варить на пару при закрытой крышке до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.24

Наименование блюда: Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 5.46

Наименование блюда: Суфле творожное паровое без сахара

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
65	10,5	2,6	4,5	84	1,4	0,5	22,7	0,1	111,2	25,2	184,6	0,03
75	12,1	3,0	5,9	100	1,6	0,6	26,2	0,1	128,3	29,0	213,0	0,03
85	13,6	3,4	6,2	111	1,8	0,7	29,7	0,1	145,4	32,9	241,4	0,03

Напитки

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5а

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.6а

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

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

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

Технология приготовления: сушеные плоды перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сухофрукты залить

горячей водой, нагреть до кипения и варить 10 - 20 минут. Время варки сухофруктов: груши - 1 - 2 часа, яблоки - 20 - 30 минут, чернослив, урюк, курага - 10 - 20 мин, изюм - 5 - 10 минут. Компот должен настояться (начинать готовить утром), 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		B1	C	A	E	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 N 11.10а

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

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200/7	0	0	0,2	2	0	2,9	0	0	7,8	5,2	9,7	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.11а

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

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,6	1,6	3,4	26	0,02	3,6	0,01	0	67,8	12,2	54,7	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.14

Наименование кулинарного изделия (блюда): Отвар шиповника

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

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

Технология приготовления: промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком,

варить в закрытой посуде при слабом кипении 5 - 10 мин. Затем оставить настаиваться на 22 - 24 часа в прохладном месте, отвар из измельченных плодов настаивать 3 - 4 часа. После этого отвар процедить.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.15

Наименование блюда: Сок томатный (консервы)

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.16

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

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

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

	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Сок морковный	200	200	200
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	10,5	39	0,9

Приложение 6
к МР 2.4.0162-19

НАБОР
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЦЕЛИАКИЕЙ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидоры свежие

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

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

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,5	0,16	1,83	12	-	12,7	0,16	0,16	7	10	13,1	0,5
60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6
70	0,7	0,3	0,3	21	-	22,2	0,3	0,3	12,25	17,5	22,9	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурцы свежие

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	3,5	-	-	8,5	7	15	0,25
60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	-	-	10,2	8,4	18	0,3
70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9	-	-	11,9	9,8	21	0,35

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.5а

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

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.6а

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

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

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

Технология приготовления: очищенную, припущенную до готовности и охлажденную свеклу,

яблоки, очищенные от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать соломкой. Чернослив хорошо промыть, залить горячей водой, очистить от косточек, мелко нарезать дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,8	3,4	8,2	66	0,1	43,2	0	0	211,1	165,1	237,8	8,1
60	0,9	4,1	9,8	79	0,1	51,9	0	0	253,3	198,2	285,4	9,6
70	1,1	4,8	11,5	94	0,1	60,5	0	0	295,5	231,2	332,9	11,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.7

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.8

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.8а

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

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

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

Выход готовой продукции	55	65	80

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	0,6	5,6	4,6	71	0,1	51,2	0	0	159,7	93,9	174,7	8,4
65	0,8	7,4	5,5	94	0,1	60,5	0	0	188,8	111,1	206,5	9,9
80	0,9	10,1	6,4	120	0,2	74,4	0	0	232,3	136,6	254,2	12,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9а

Наименование блюда: Икра свекольная

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
45	0,7	4,1	4,1	56	0,1	30,2	0	0	172,1	133,3	273,6	8,0

55	0,8	5,1	5,0	69	0,2	37,0	0	0	210,3	163,0	334,4	9,7
60	1,0	5,1	5,7	73	0,2	40,3	0	0	229,4	177,8	364,7	10,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	1,2	7,6	3,5	87	0,2	178,5	0	0	205,5	83,4	151,9	2,8
65	1,5	8,4	4,1	97	0,2	210,9	0	0	242,9	98,5	179,5	3,3
75	1,7	9,1	4,8	108	0,2	243,4	0	0	280,3	113,7	207,1	3,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.11

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.13

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

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

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

Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.20

Наименование блюда: Икра из кабачков.

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 4.1

Наименование блюда: Яйцо вареное

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	105	0,24	22	4,8	77,2	1,0

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.1

Наименование блюда: Каша пшенная молочная жидкая

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	5,3	5,4	25,6	173	0,2	1,3	0,2	0,7	94,5	34,0	131,7	1,6
200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.4

Наименование блюда: Каша гречневая молочная жидкая

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Крупа гречневая	29	38	38
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	70	96	96
Вода питьевая	50	64	64

Соль поваренная йодированная	0,5	0,7	0,7
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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	5,7	5,4	22,8	162	0,2	0,9	0,03	0,2	94,3	68,4	150,9	2,0
200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.5а

Наименование блюда: Каша гречневая рассыпчатая

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
120	4,3	2,6	20,5	118	0,2	0,9	0	0,2	94,3	68,4	150,9	2,0
150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7
175	6,3	3,9	29,9	173	0,2	1,3	0	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.6

Наименование блюда: Рис отварной рассыпчатый с маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
110	2,8	2,9	28,3	154	0	0	0	0,2	10,7	20,5	59,9	0,4
150	3,8	4,2	38,6	211	0	0	0	0,2	13,7	28,4	82,7	0,6
220	5,6	5,9	56,5	307	0,1	0	0	0,3	20,1	41,5	121,0	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8

Наименование блюда: Макаронные изделия отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
97	3,7	2,7	23,6	136	0,1	0	0	0	40,0	10,6	48,1	0,4
126	4,8	3,5	30,6	176	0,1	0	0	0	52,7	14,0	63,6	0,6
145	5,6	4,1	35,3	203	0,1	0	0	0	61,1	16,2	73,6	0,7

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.1

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем вегетарианский

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,5	4,9	10	89	0,1	27,4	1,6	0	54,3	11,2	55,2	0,9
250	1,9	6,1	12,5	111	0,1	34,3	2	0	67,9	14	69	1,1
350	2,6	8,6	17,5	155,8	0,2	48	2,8	0	95	19,6	96,6	1,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ N 1.1б

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

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

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

Свекла	32	40	56
Капуста белокочанная	16	20	28
Картофель	16	20	28
Морковь	10	13	18
Лук репчатый	8	10	14
Масло растительное рафинированное	5	5	7
Бульон куриный	160	200	280
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,4	5,1	6,8	82	0,4	72,1	1,3	0	675,2	116,4	386,5	25,5
250	1,7	5,2	10	92	0,5	94,6	1,7	0	896,5	154,5	511,5	34
350	2,4	7,2	14	128	0,8	132	3	0	1182	203,7	676,4	44,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2а

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Капуста белокочанная	39	49	69
Картофель	20	26	35
Морковь	10	11	14
Помидоры	8,8	11,7	15,7

Лук репчатый	4	5	7
Масло растительное рафинированное	4	4	6
Вода питьевая	176	221	309
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 1.3б

Наименование блюда: Рассольник ленинградский с рисом

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

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

Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,6	2,5	9,9	68	0	4,3	0	0	22,6	10,5	21,6	0,3
250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
350	2,8	4,1	17,5	119	0,1	10,4	0	0	55	25,5	52,2	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.12

Наименование блюда: Свекольник вегетарианский

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

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

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	89	106	124
Соль поваренная йодированная	0,6	0,7	0,8
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	14	17	20
Масло растительное	3	4	4
Выход готовой продукции	100	120	140

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	2,2	2,8	15,1	99	0,1	3,3	0,03	0,1	31,3	19,3	56,6	0,7
120	2,6	4,0	18,1	125	0,1	4	0,03	0,2	37,6	23,2	68	0,8
140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27,0	79,2	1,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.7

Наименование блюда: Капуста белокочанная тушеная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
130	3,2	9,9	9,1	146	0,1	72,6	0,01	3,7	81,8	28,8	57,4	1,1

150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	84,2	0,01	3,7	95,5	33,8	67,4	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.12а

Наименование блюда: Пюре из свеклы и яблок

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.13а

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная с растительным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Капуста 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	2,1	2,3	5,3	51	0,1	45	1,8	1,0	48,8	16	31	0,6
150	3,1	3,1	7,9	73	0,1	45	2,5	1,4	48,1	16	31	0,6
170	3,4	3,3	8,9	81	0,1	45	3,7	1,7	48,1	16	31	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14а

Наименование блюда: Морковь припущенная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Морковь свежая	107	140	160
Вода питьевая	20	25	30

Масло растительное	3	3	4
Выход готовой 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		B1	C	A	E	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 N 7.22

Наименование блюда: Пюре из моркови и яблок

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	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 N 3.1

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Горбуша потрошенная с/г средних размеров	49	61	73
Масса припущенной рыбы	40	50	60
Морковь свежая	2	2	2
Лук репчатый	2	2	2
Выход готовой продукции	40	50	60

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 3.1а

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

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

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

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

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

1. "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", под редакцией Ф.Л. Марчука, 2006 г. и 2007 г.; "Картотека блюд лечебного и рационального питания", под редакцией М.А. Самсонова, I, II том, 1995 - 96 гг.;

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
80	16,5	5,2	0	112	0,2	0,8	0,02	1,5	19,6	29,4	196	0,6
100	20,5	6,5	0	140	0,2	1,1	0,03	1,8	24,4	36,6	244	0,7
120	24,5	7,8	0	168	0,2	1,3	0,04	2,2	29,2	43,8	292	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.2

Наименование блюда: Рыба (хек) отварная с растительным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.1

Наименование блюда: Пюре из отварного мяса в бульоне

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

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

			старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	97	113	130
Масса отварного мяса	60	70	80
Бульон мясной к-р N 1.0а	26	36	36
Соль поваренная йодированная	0,5	0,6	0,6
Выход готовой продукции	85	105	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	27,5	202,2	1,4
105	21	18,1	0	246	0,1	2,9	0,4	0	13,6	32,3	237,3	1,7
115	24,2	20,8	0	283	0,2	3,1	0,4	0	15,1	36,9	271,3	1,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.10а

Наименование блюда: Плов из риса с отварным мясом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	49	66	82
Масса отварного мяса	30	40	50
Масло растительное рафинированное	5	7	9
Морковь свежая	8	11	14
Лук репчатый	5	8	9
Соль поваренная йодированная	0,8	1	1,4

Крупа рисовая	39	52	65
Бульон мясной к-р N 1.0а или вода питьевая	82	109	137
Выход готовой продукции	150	200	250

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить все мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса 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		B1	C	A	E	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 N 2.14

Наименование блюда: Куры отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Куры 1 категории потрошеные	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		B1	C	A	E	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 N 2.21

Наименование блюда: "Сардельки" мясные паровые

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	63 63	81 81	90 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,	Пищевые	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества,

г	вещества, г			ская ценность, ккал					мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.26

Наименование блюда: Мясо отварное в бульоне

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.5

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

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

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

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

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.6

Наименование блюда: Компот из смеси сухофруктов

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Смесь сухофруктов	15	20	20
привар	43	57	57
Сахар-песок	15	20	20

Вода питьевая	112	150	150
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0	0	26,6	105	0,01	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,2	0	25,2	19,4	39,6	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.7

Наименование блюда: Компот из кураги и изюма

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

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

Технология приготовления кулинарной продукции: Курагу промыть, залить горячей водой,

добавить сахар, варить 10 - 15 минут, затем добавить подготовленный изюм и продолжить варить 5 - 10 минут. Готовый компот оставить на несколько часов, чтобы он настоялся. Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0,5	0	22,7	95	0,02	0,3	0,05	0,4	19,2	11,8	22	0,5
200	0,7	0	30,3	126	0,03	0,4	0,06	0,6	24,7	14,7	27,6	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.9

Наименование блюда: Чай с сахаром

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200/15	0,2	0	15,0	57	0,001	0,1	0,0005	0	5,0	4,4	8,2	0,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10

Наименование блюда: Чай с сахаром и лимоном

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0,0006	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.11

Наименование блюда: Чай с молоком и сахаром

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	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 N 11.14

Наименование блюда: Отвар шиповника

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.14б

Наименование блюда: Отвар шиповника с сахаром

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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

Приложение 7
к МР 2.4.0162-19

НАБОР
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Помидоры свежие

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

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

	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Помидор свежий парниковый или помидор свежий грунтовый	50	60	70
Выход готовой продукции	50	60	70

Технология приготовления: Вымыть, нарезать на порции.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,5	0,16	1,83	12	-	12,7	0,16	0,16	7	10	13,1	0,5
60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,2	0,2	8,4	12	15,75	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.2

Наименование кулинарного изделия (блюда): Огурцы свежие

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	3,5	-	-	8,5	7	15	0,25
60	0,42	0,06	1,14	7	0,02	4,2	-	-	10,2	8,4	18	0,3

70	0,49	0,07	1,33	8	0,02	4,9	-	-	11,9	9,8	21	0,35

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.5а

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.6а

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

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

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

Свекла свежая	40	48	56
Яблоко свежее	7	8	9
Чернослив	7	8	9
Масло растительное рафинированное	3,3	4	5
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,8	3,4	8,2	66	0,1	43,2	0	0	211,1	165,1	237,8	8,1
60	0,9	4,1	9,8	79	0,1	51,9	0	0	253,3	198,2	285,4	9,6
70	1,1	4,8	11,5	94	0,1	60,5	0	0	295,5	231,2	332,9	11,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.7

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход,	Пищевые	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества,

г	вещества, г			ская ценность, ккал					мг		
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.8

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.8а

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	0,6	5,6	4,6	71	0,1	51,2	0	0	159,7	93,9	174,7	8,4
65	0,8	7,4	5,5	94	0,1	60,5	0	0	188,8	111,1	206,5	9,9
80	0,9	10,1	6,4	120	0,2	74,4	0	0	232,3	136,6	254,2	12,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9а

Наименование блюд): Икра свекольная

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

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

Технология приготовления: свеклу отварить, очистить от кожицы и мелко измельчить. Лук

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
45	0,7	4,1	4,1	56	0,1	30,2	0	0	172,1	133,3	273,6	8,0
55	0,8	5,1	5,0	69	0,2	37,0	0	0	210,3	163,0	334,4	9,7
60	1,0	5,1	5,7	73	0,2	40,3	0	0	229,4	177,8	364,7	10,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	1,2	7,6	3,5	87	0,2	178,5	0	0	205,5	83,4	151,9	2,8
65	1,5	8,4	4,1	97	0,2	210,9	0	0	242,9	98,5	179,5	3,3
75	1,7	9,1	4,8	108	0,2	243,4	0	0	280,3	113,7	207,1	3,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.11

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.12

Наименование блюда: Винегрет овощной с растительным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

	готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	11	13	15
Свекла свежая	12	14	16
Морковь свежая	8	10	11
Горошек зеленый консервированный	7	8	9
Лук зеленый	3	4	5
Огурцы маринованные	5	6	7
Яблоко свежее	4	5	6
Масло растительное рафинированное	3	5	5
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.13

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

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

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

Помидор свежий	43	52	61
Соль поваренная йодированная	0,1	0,2	0,2
Масло растительное рафинированное	3	5	5
Сахар-песок	0,3	0,4	0,5
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 8.20

Наименование блюда: икра из кабачков.

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,5	2,0	2,7	33	0,1	27,6	0	0	90,8	66,0	114,0	3,0
60	0,5	2,4	3,3	40	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3,7
70	0,6	2,8	3,8	47	0,2	38,6	0	0	127,1	92,3	159,5	4,3

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.1

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной

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

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

Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,5	4,9	10	89	0,1	27,4	1,6	0	54,3	11,2	55,2	0,9
250	1,9	6,1	12,5	111	0,1	34,3	2	0	67,9	14	69	1,1
350	2,6	8,6	17,5	155,8	0,2	48	2,8	0	95	19,6	96,6	1,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ N 1.1б

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Свекла	32	40	56
Капуста белокочанная	16	20	28
Картофель	16	20	28
Морковь	10	13	18
Лук репчатый	8	10	14
Масло растительное рафинированное	5	5	7
Бульон куриный	160	200	280
Выход готовой продукции	200	250	350

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, промыть. Мелко нарезанные: репчатый лук и морковь пассировать с растительным маслом. В кипящий куриный бульон заложить нашинкованную свежую капусту, довести до кипения, затем добавить

нарезанный брусочками картофель, варить 10 - 15 мин, затем добавить пассированные овощи, натертую на терке вареную свеклу и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,4	5,1	6,8	82	0,4	72,1	1,3	0	675,2	116,4	386,5	25,5
250	1,7	5,2	10	92	0,5	94,6	1,7	0	896,5	154,5	511,5	34
350	2,4	7,2	14	128	0,8	132	3	0	1182	203,7	676,4	44,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2а

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход,	Пищевые	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества,

г	вещества, г			ская ценность, ккал					мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 1.12

Наименование блюда: Свекольник вегетарианский со сметаной

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

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

Технология приготовления: овощи предварительно перебрать, очистить, тщательно промыть. Морковь, репчатый лук мелко 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		B1	C	A	E	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 N 7.7

Наименование блюда: Капуста белокочанная тушеная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

130	3,2	9,9	9,1	146	0,1	72,6	0,01	3,7	81,8	28,8	57,4	1,1
150	3,7	12,4	10,5	168	0,1	84,2	0,01	3,7	95,5	33,8	67,4	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.8

Наименование блюда: Капуста белокочанная припущенная с маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	1,9	2,9	5,7	56	0,03	48,2	0,02	0,1	52,3	17,1	34,4	0,6
150	2,7	4,5	8,5	85	0,05	72,0	0,03	0,2	78,2	25,6	51,4	1,0
200	3,8	5,8	11,3	113	0,06	95,9	0,04	0,2	104,2	34,1	68,4	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.12а

Наименование блюда: Пюре из свеклы и яблок

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.13а

Наименование блюда: Капуста белокочанная отварная со сливочным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	2,1	2,3	5,3	51	0,1	45	1,8	1,0	48,8	16	31	0,6
150	3,1	3,1	7,9	73	0,1	45	2,5	1,4	48,1	16	31	0,6
170	3,4	3,3	8,9	81	0,1	45	3,7	1,7	48,1	16	31	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14а

Наименование блюда: Морковь припущенная

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Морковь свежая	107	140	160
Вода питьевая	20	25	30
Масло 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		B1	C	A	E	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 N 7.21

Наименование блюда: Пюре из цветной капусты

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	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 N 7.22

Наименование блюда: Пюре из моркови и яблок

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0,7	0,2	8,9	45	0,04	93	0,002	0,4	35,1	22,8	30,8	1,5
180	0,8	0,3	10,7	54	0,05	109,9	0,001	0,4	42,0	27,3	36,9	1,8
200	0,9	0,34	11,9	72	0,05	123,4	0,002	0,5	46,8	30,4	41	2

НАПИТКИ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.1

Наименование блюда: Сок яблочный (консервы)

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

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

Сок яблочный	200	200	200
Выход готовой продукции	200	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,0	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.2

Наименование блюда: Сок вишневый (консервы)

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,1	0	20,0	94	0,02	14,8	0,02	0,4	34	12	36	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.3

Наименование блюда: Сок абрикосовый (консервы)

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,1	0	20,0	94	0,02	14,8	0,02	0,4	34	12	36	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

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

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

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

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	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 N 11.6

Наименование блюда: Компот из смеси сухофруктов

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0	0	26,6	105	0,01	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,2	0	25,2	19,4	39,6	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.7

Наименование блюда: Компот из кураги и изюма

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0,5	0	22,7	95	0,02	0,3	0,05	0,4	19,2	11,8	22	0,5
200	0,7	0	30,3	126	0,03	0,4	0,06	0,6	24,7	14,7	27,6	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.9

Наименование блюда: Чай с сахаром

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200/15	0,2	0	15,0	57	0,001	0,1	0,0005	0	5,0	4,4	8,2	0,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10

Наименование блюда: Чай с сахаром и лимоном

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0,0006	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.14б

Наименование блюда: Отвар шиповника с сахаром

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	0,7	0,3	24,7	117	0	80,0	0,3	0	19,2	4,9	3,8	0,7

Приложение 8

НАБОР
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ НА БЛЮДА ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
С МУКОВИСЦИДОЗОМ

Холодные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.6а

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,8	3,4	8,2	66	0,1	43,2	0	0	211,1	165,1	237,8	8,1
60	0,9	4,1	9,8	79	0,1	51,9	0	0	253,3	198,2	285,4	9,6
70	1,1	4,8	11,5	94	0,1	60,5	0	0	295,5	231,2	332,9	11,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.8а

Наименование блюда: Салат из свеклы и яблок с растительным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Свекла свежая	43	51	60
Яблоко свежее	7	9	10

Масло растительное	6	7	10
Выход готовой продукции	55	65	80

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	0,6	5,6	4,6	71	0,1	51,2	0	0	159,7	93,9	174,7	8,4
65	0,8	7,4	5,5	94	0,1	60,5	0	0	188,8	111,1	206,5	9,9
80	0,9	10,1	6,4	120	0,2	74,4	0	0	232,3	136,6	254,2	12,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.9а

Наименование блюда: Икра свекольная

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

45	0,7	4,1	4,1	56	0,1	30,2	0	0	172,1	133,3	273,6	8,0
55	0,8	5,1	5,0	69	0,2	37,0	0	0	210,3	163,0	334,4	9,7
60	1,0	5,1	5,7	73	0,2	40,3	0	0	229,4	177,8	364,7	10,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.10а

Наименование блюда: Салат из белокочанной капусты и моркови

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
55	1,2	7,6	3,5	87	0,2	178,5	0	0	205,5	83,4	151,9	2,8
65	1,5	8,4	4,1	97	0,2	210,9	0	0	242,9	98,5	179,5	3,3
75	1,7	9,1	4,8	108	0,2	243,4	0	0	280,3	113,7	207,1	3,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 8.12

Наименование блюда: Винегрет овощной с растительным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

	готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	11	13	15
Свекла свежая	12	14	16
Морковь свежая	8	10	11
Горошек зеленый консервированный	7	8	9
Лук зеленый	3	4	5
Огурцы маринованные	5	6	7
Яблоко свежее	4	5	6
Масло растительное рафинированное	3	5	5
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	0,8	3,3	4,4	51	0,3	66,3	0	0	167,8	106,8	200,9	4,4
60	1,0	4,7	5,3	70	0,3	79,5	0	0	201,3	128,1	241,1	5,3
70	1,1	5,0	6,2	81	0,4	92,8	0	0	234,9	149,5	281,2	6,2

Блюда из яиц

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.2

Наименование блюда: Омлет натуральный запеченный

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	5,3	5,9	1,1	79	0,03	0,3	1,0	0,1	42	7	89	1,0
60	6,4	7,3	1,3	96	0,04	0,3	1,2	0,1	50	8,4	106,9	1,2
70	7,4	8,5	1,5	112	0,05	0,4	1,3	0,1	58	9,6	123,2	1,4

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 4.3

Наименование блюда: Омлет с сыром запеченный

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Яйцо куриное	40	48	56
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	15	18	21

Соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,1
Сыр	6	8	9
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	2	3	3
Масса полуфабриката	56	67	78
Выход готовой продукции	50	60	70

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
50	5,0	6,0	0,7	79	0,03	0,3	0,8	0,02	84,2	8	100,1	0,9
60	8,6	9,9	1,2	130	0,04	0,6	1,2	0,03	132,3	12,3	152,5	1,3
70	10	11,6	1,4	151	0,05	0,6	1,4	0,03	151	14,2	176	1,5

Блюда из круп и макаронных изделий

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.1

Наименование блюда: Каша пшенная молочная жидкая

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Крупа пшенная	29	38	38
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	70	96	96
Вода питьевая	50	64	64
Соль поваренная йодированная	0,5	0,7	0,7
Масло сливочное крестьянское 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	5,3	5,4	25,6	173	0,2	1,3	0,2	0,7	94,5	34,0	131,7	1,6
200	7,1	7,2	27,8	220	0,2	1,7	0,2	0,9	129,1	45,1	176,4	2,1

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.4

Наименование блюда: Каша гречневая молочная жидкая

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Крупа гречневая	29	38	38
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	70	96	96
Вода питьевая	50	64	64
Соль поваренная йодированная	0,5	0,7	0,7
Масло сливочное крестьянское 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	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	5,7	5,4	22,8	162	0,2	0,9	0,03	0,2	94,3	68,4	150,9	2,0
200	7,6	7,2	30,3	216	0,2	1,3	0,04	0,3	129,8	90,3	201,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.8б

Наименование блюда: Макаронные изделия отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия в/с	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		B1	C	A	E	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 N 6.9

Наименование блюда: Вермишель отварная с тертым сыром

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 6.19

Наименование блюда: Макаронник с сыром запеченный

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Макаронные изделия	33	50	60

Вода питьевая	198	300	360
Соль поваренная йодированная	0,7	1	1,3
Масло сливочное крестьянское 72% ж.	3	5	6
Сыр (твердых сортов)	14	19	21
Выход готовой продукции	100	150	180

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	7,4	6,4	22,6	179	0,07	0,7	0,01	1,1	149,5	12,4	104,8	0,7
150	10,6	9,5	34,3	267	0,1	1,1	0,02	1,7	204,1	17,7	584,3	1,1
180	12,3	10,9	41,1	313	0,1	1,3	0,02	1,2	227,3	20,4	166,6	1,3

Супы

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ N 1.1б

Наименование блюда: Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Свекла	32	40	56
Капуста белокочанная	16	20	28
Картофель	16	20	28
Морковь	10	13	18
Лук репчатый	8	10	14

Масло растительное рафинированное	5	5	7
Бульон куриный	160	200	280
Выход готовой продукции	200	250	350

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,4	5,1	6,8	82	0,4	72,1	1,3	0	675,2	116,4	386,5	25,5
250	1,7	5,2	10	92	0,5	94,6	1,7	0	896,5	154,5	511,5	34
350	2,4	7,2	14	128	0,8	132	3	0	1182	203,7	676,4	44,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.2

Наименование блюда: Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной

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

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

Выход готовой продукции	200	250	350

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

При отпуске заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,5	2,4	6,7	55	0,2	14,7	0	0	64,3	23,1	41,3	0,7
250	1,7	4,2	8,3	79	0,2	19,2	0	0	84,9	29,4	54	0,9
350	2,7	3,3	11,5	87	0,3	25,9	0	0	117	39,9	73,9	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.3

Наименование блюда: Рассольник ленинградский со сметаной

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,6	2,5	9,9	68	0	4,3	0	0	22,6	10,5	21,6	0,3
250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
350	2,8	4,1	17,5	119	0,1	10,4	0	0	55	25,5	52,2	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.3б

Наименование блюда: Рассольник ленинградский с рисом

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

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

Технология приготовления: рисовую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить на слабом огне до полуготовности, затем воду слить, крупу залить мясным бульоном или водой и варить 10 - 15 минут, добавить мелко нарезанный картофель, мелко нарезанные

пассированные репчатый лук и морковь. Через 5 - 10 минут добавить припущенные маринованные огурцы (предварительно очищенные и нарезанные соломкой), соль и варить до готовности.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,6	2,5	9,9	68	0	4,3	0	0	22,6	10,5	21,6	0,3
250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
350	2,8	4,1	17,5	119	0,1	10,4	0	0	55	25,5	52,2	0,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.4

Наименование блюда: Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Овсяные хлопья "Геркулес"	8	10	14
Картофель	20	26	35
Морковь	14	16	21
Лук репчатый	4	5	7
Помидоры	8,8	11,8	15,7
Масло сливочное 72,5%	2	2	2
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,3
Вода питьевая	176	221	309
Сметана 20%	4	5	8
Выход готовой продукции	200	250	350

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

заправить сметаной.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,8	2,9	9,2	70	0,1	14,9	0	0	54,6	28,9	59,5	0,8
250	2,2	3,6	11,5	88	0,1	19,6	0	0	69,4	36,4	74,6	1
350	3,1	4,1	15,8	112	0,1	26,2	0	0	94,8	49,6	102,4	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.11в

Наименование блюда: Суп молочный с крупой

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	3,7	3,8	14,7	108	0,1	0,9	0,02	0,01	103	19	118,5	0,3
250	4,1	4,7	18,6	135	0,1	1,1	0,02	0,02	126	23,5	146	0,4
300	3,7	3,8	14,8	108	0,1	1,4	0,03	0,03	155,6	28,7	177,7	0,5

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 1.12

Наименование блюда: Свекольник вегетарианский

Показано на диеты: БГД

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 1.16

Наименование блюда: Суп картофельный с горохом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	4,8	3,1	19,3	124	0,2	10,7	0,01	0,04	32,2	30,4	72,5	1,6
250	6,1	3,9	24,1	156	0,3	13,5	0,02	0,1	40,5	38,2	91,1	2,1
350	8,5	5,5	33,6	219	0,4	18,8	0,02	0,1	56	53,3	126,7	2,8

Гарниры

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 6.6

Наименование блюда: Рис отварной рассыпчатый с маслом

Источник рецептуры: приказ Департамента здравоохранения города Москвы N 653 от 11.09.2017

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
110	2,8	2,9	28,3	154	0	0	0	0,2	10,7	20,5	59,9	0,4
150	3,8	4,2	38,6	211	0	0	0	0,2	13,7	28,4	82,7	0,6
220	5,6	5,9	56,5	307	0,1	0	0	0,3	20,1	41,5	121,0	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.1

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	89	106	124
Соль поваренная йодированная	0,6	0,7	0,8
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	14	17	20

Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Выход готовой продукции	100	120	140

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
100	2,2	2,8	15,1	99	0,1	3,3	0,03	0,1	31,3	19,3	56,6	0,7
120	2,6	4,0	18,1	125	0,1	4	0,03	0,2	37,6	23,2	68	0,8
140	3,1	4,2	21,2	138	0,1	4,6	0,03	0,4	43,8	27,0	79,2	1,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.3

Наименование кулинарного изделия (блюда): Пюре картофельное

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

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

Технология приготовления: очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,3	4,3	22,7	147	0,14	5	0,04	0,2	47	29	85	1,1
200	4,4	5,8	30,3	197	0,18	6,7	0,05	0,6	62,6	38,6	113,2	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.4

Наименование кулинарного изделия (блюда): Овощи в молочном соусе

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,9	4,1	14,9	113	0,1	27,4	0,04	0,3	102,2	38,5	114,6	0,9
170	4,4	5,3	16,9	135	0,2	30,8	0,05	0,3	115,9	43,5	130,3	1,0
220	5,7	6,0	21,9	165	0,2	39,7	0,06	0,4	149,5	56,0	166,9	1,3

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.5а

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

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

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
180	3,8	11,4	26,3	220	0,2	27,1	ОД	0,3	37,6	33,7	98,8	1,3
250	5,2	14,9	35,2	297	0,2	37,6	ОД	0,4	51,2	46,6	136,2	1,8
270	5,6	15,7	38,0	317	0,3	40,2	0,1	0,4	53,0	49,7	144,9	2,0

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.6

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

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Картофель свежий	77	103	113
Масса отварного картофеля	75	100	110
Капуста белокочанная	88	117	129
Томатное пюре	10	13	15
Соль йодированная	0,5	0,6	0,6
Морковь свежая	4	5	6
Лук репчатый	5	7	7
Мука пшеничная	2	3	3
Масло растительное рафинированное	5	7	7
Масса тушеной капусты	75	100	110
Выход готовой продукции	150	200	220

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,8	5,4	19,9	147	0,1	56,8	0,01	2,6	55,7	36,6	82,8	1,5
200	5,1	7,2	26,6	196	0,1	75,6	0,01	3,6	74,6	49,1	111,3	2,0
220	5,6	7,9	29,2	215	0,2	83,3	0,01	3,7	81,7	53,8	121,6	2,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.14

Наименование блюда: Морковь припущенная

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	2,1	3,1	11,1	82	0,1	8	2	1,2	83,1	61,1	88	1,2
180	2,5	3,8	13,2	100	0,2	9,6	2,5	1,5	100,4	72,7	104,5	1,4
200	2,9	4,6	14,9	115	0,2	10,8	3	1,7	113,4	82,2	118,3	1,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.15

Наименование блюда: Пюре картофельное с морковью

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	3,1	4,9	24,2	154	0,7	22,9	3,5	0,6	30,4	36,2	77,4	1,4
180	3,5	5,6	27,5	175	0,8	26,4	3,5	0,6	34,8	41,6	88,9	1,6
200	4,1	6,6	32,4	204	0,9	30,7	4,6	0,8	40,6	48,6	103,8	1,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 7.16

Наименование блюда: Свекла тушеная со сметаной

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.18

Наименование блюда: Свекла тушеная в белом соусе

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

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

	порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Свекла	129	169	189
Масса отварной очищенной свеклы	125	165	185
Соус:			
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	31	36	41
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	1	1,5	2
Мука пшеничная 1 с.	1	1,5	2
Масса готового соуса	30	35	40
Масса полуфабриката	170	200	225
Выход готовой продукции	150	180	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 7.21

Наименование блюда: Пюре из цветной капусты

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	2,5	5,3	4,2	76	0,1	70	0,3	3,5	31,2	17,8	51	1,4
200	3,3	7,1	5,6	101	0,13	93,1	0,4	4,3	41,3	23,7	67,8	1,8

Рыбные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.1а

Наименование блюда: Рыба (горбуша) припущенная

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

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

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

Можно использовать для приготовления блюда другие виды рыб.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
80	16,5	5,2	0	112	0,2	0,8	0,02	1,5	19,6	29,4	196	0,6
100	20,5	6,5	0	140	0,2	1,1	0,03	1,8	24,4	36,6	244	0,7
120	24,5	7,8	0	168	0,2	1,3	0,04	2,2	29,2	43,8	292	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.2

Наименование блюда: Рыба (хек) отварная со сливочным маслом

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
45	7,9	2,5	0	54	0,7	1,8	0	0	17,3	19,8	136,7	0,4
50	9,9	3,2	0,1	63	0,1	1,9	0	0	18,7	21,4	147	0,4
60	10,3	4,5	0,1	81	0,1	2,1	0	0	22,4	25,6	176,1	0,5

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 3.3

Наименование блюда: Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое

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

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

Технология приготовления: рыбу разделать 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	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
60	10,6	3,2	2,8	84	0,1	0,6	0,1	0,3	55,8	42,3	204,8	0,9
80	14,2	4,3	3,8	112	0,1	0,8	0,1	0,4	72,7	54,9	266,1	1,2
90	16	4,8	4,2	126	0,1	0,8	0,1	0,4	82,3	61,8	299,7	1,4

Мясные блюда

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.1

Наименование блюда: Пюре из отварного мяса в бульоне

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
85	18	15,5	0	211	0,1	2,2	0,3	0	11,5	27,5	202,2	1,4
105	21	18,1	0	246	0,1	2,9	0,4	0	13,6	32,3	237,3	1,7
115	24,2	20,8	0	283	0,2	3,1	0,4	0	15,1	36,9	271,3	1,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.2

Наименование блюда: Суфле из отварного мяса паровое

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное варка крупным куском	52 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 1 с.	3	3,5	4
Яйцо куриное 2 с.	13	16	18
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	3,5	4
Масло растительное рафинированное (для смазывания)	3	3,5	4
Масса полуфабриката	77	98	109
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.3

Наименование блюда: Бефстроганов из отварного мяса

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.4

Наименование блюда: Гуляш из отварного мяса

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.5

Наименование блюда: Фрикадельки мясные паровые

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

	готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	59	76	84
Хлеб пшеничный	10	13	14
Вода питьевая	13	16	18
Соль поваренная йодированная	0,7	0,9	1
Выход готовой продукции	70	90	100

Технология приготовления: Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова провернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить в виде шариков по 4 - 5 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, 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		B1	C	A	E	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 N 2.6

Наименование блюда: Биточки мясные паровые

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	65	74	80
Хлеб пшеничный	13	16	18
Вода питьевая	15	20	22
Соль поваренная йодированная	0,6	0,8	0,9

Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Масса полуфабриката	94	110	121
Выход готовой продукции	80	95	105

Технология приготовления: Подготовленное сырое мясо 2 раза пропустить на мясорубке, затем соединить с замоченным в воде черствым пшеничным хлебом, перемешать и снова пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, посолить, перемешать. Из готовой котлетной массы разделать 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		B1	C	A	E	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 N 2.7

Наименование блюда: Тефтели мясные паровые

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
70	10,2	9,4	6,5	151	0,1	2,6	0,01	0,02	26	105	22,2	0,4
90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,01	0,03	34	135	29,3	0,5
100	14,5	13,5	9,3	217	0,1	3,8	0,01	0,03	37	149	32	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.8

Наименование блюда: Котлеты мясные паровые

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

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

Технология приготовления: Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
80	12,8	12,4	6,3	188	0,1	0,4	0,01	0	13,9	26,5	159,7	1,5
90	13,8	13,8	7,8	211	0,1	0,5	0,02	0	16	29	172,6	1,7
100	15,2	14,9	8,7	231	0,1	0,5	0,02	0	17,8	32,3	191	1,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.9

Наименование блюда: Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	54	60	73
Хлеб пшеничный	7	9	12
Вода питьевая	10	13	16
Соль поваренная йодированная	0,5	0,6	0,8
Яйцо куриное 2 с.	5	6	8
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	5	6	8
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	2	3	3
Масса полуфабриката	81	97	120
Выход готовой продукции	70	85	105

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

	Б	Ж	У	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
70	11,3	11,1	3,6	159	0,02	0,4	0,02	0	18,7	20,7	139,1	1,2
85	13,0	13,0	4,8	188	0,03	0,5	0,03	0	22,4	23,9	158,9	1,4
105	15,8	15,0	6,0	222	0,04	0,6	0,03	0	28,9	30,1	197,5	1,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.10а

Наименование блюда: Плов из риса с отварным мясом

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

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

Технология приготовления: подготовленное мясо отварить крупным куском, затем нашинковать мелкими кусочками, добавить подготовленные, мелко нарезанные и припущенные с добавлением растительного масла овощи, промытый рис, соль, залить все мясным бульоном или кипяченой водой (из расчета масса риса 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		B1	C	A	E	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 N 2.11

Наименование блюда: Рагу из овощей с отварным мясом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат.	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 1 с.	3	4	4
Вода питьевая	55	65	75
Масса полуфабриката	208	245	280
Выход готовой продукции	170	200	230

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
170	14,4	13,1	17,0	245	0,2	31,4	0,6	0	79,6	53,9	209,1	2,1
200	15,8	16,9	20,1	298	0,2	35,8	0,7	0	91,6	61,6	238,7	2,4
230	18,2	18,8	23,1	336	0,3	41,8	0,8	0	106,1	70,8	269,4	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.14

Наименование блюда: Куры отварные

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Куры 1 категории потрошеные	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		B1	C	A	E	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 N 2.15

Наименование блюда: Суфле из отварной курицы паровое

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Куры 1 категории потрошеные	124	124	155
Масса вареной курицы	65	65	80
Яйцо куриное 2 с.	11	11	16
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	27	27	38
Соль пищевая йодированная	0,2	0,2	0,3
Мука пшеничная 1 с.	2,8	2,8	4
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж. (для смазывания)	2	2	2
Масса полуфабриката	104	104	128
Выход готовой продукции	95	95	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
95	15,9	17,7	3,5	236	0,2	1,2	0	0	51,3	39,1	296,4	2,1
115	19,1	21,7	5,0	291	0,2	1,6	0	0	70,7	49,8	378,9	2,7

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.17

Наименование блюда: Кнели мясные паровые

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

	готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Говядина 1 кат. или мясо бескостное	67 67	86 86	96 96
Молоко цельное пастеризованное 3,2% ж.	25	32	36
Мука пшеничная 1 с	4	5	6
Яйцо куриное 2 с	3	4	4
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	4	5	6
Соль поваренная йодированная	0,6	0,7	0,8
Масса полуфабриката	97	123	138
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
70	14,2	12,4	4,3	185	0,1	0,5	0,3	0	41,8	23,9	168,1	0,9
90	18,3	15,9	5,5	238	0,1	0,6	0,4	0	53,3	30,6	215,7	1,1
100	20,3	17,7	6,1	264	0,1	0,7	0,5	0	59,9	34,3	240,8	1,2

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 2.21

Наименование блюда: "Сардельки" мясные паровые

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

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

Говядина 1 кат. или мясо бескостное	63	81	90
Крупа рисовая	3	3,5	4
Вода питьевая	6	7	8
Масса рассыпчатого риса	8	10	11
Яйцо куриное 2 с.	7	8	10
Лук репчатый	4	5	6
Соль поваренная йодированная	0,4	0,7	0,8
Масса полуфабриката	81	103	115
Выход готовой продукции	70	90	100

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 2.24

Наименование блюда: Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Курица потрошеная 1 кат варка тушкой	146	171	196
Масло сливочное крестьянское 72,5% ж.	3	4	4
Бульон куриный к-р N 1.0	25	35	35

Соль поваренная йодированная	0,5	0,6	0,6
Выход готовой продукции	85	105	115

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.1

Наименование блюда: Сок яблочный (консервы)

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe

200	1,0	0	18,2	76	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.2

Наименование блюда: Сок вишневый (консервы)

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,1	0	20,0	94	0,02	14,8	0,02	0,4	34	12	36	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.3

Наименование блюда: Сок абрикосовый (консервы)

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	1,1	0	20,0	94	0,02	14,8	0,02	0,4	34	12	36	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.5

Наименование блюда: Компот из свежих яблок

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

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

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

Витаминизировать блюдо в течение года.

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 N 11.6

Наименование блюда: Компот из смеси сухофруктов

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0	0	26,6	105	0,01	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
200	0	0	35,4	140	0,01	0,4	0,2	0	25,2	19,4	39,6	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.7

Наименование блюда: Компот из кураги и изюма

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Курага	8	10	10
Привар	14	18	18
Выход	22	28	28
Изюм	8	10	10
Привар	13	16	16

Выход	21	26	26
Сахар-песок	15	20	20
Вода питьевая	135	180	180
Выход готовой продукции	150	200	200

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
150	0,5	0	22,7	95	0,02	0,3	0,05	0,4	19,2	11,8	22	0,5
200	0,7	0	30,3	126	0,03	0,4	0,06	0,6	24,7	14,7	27,6	0,6

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.9

Наименование блюда: Чай с сахаром

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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,	Пищевые	Энергетиче	Витамины, мг	Минеральные вещества,

г	вещества, г			ская ценность, ккал					мг		
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200/15	0,2	0	15,0	57	0,001	0,1	0,0005	0	5,0	4,4	8,2	0,8

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.10

Наименование блюда: Чай с сахаром и лимоном

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

Продукты	Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию		
	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0,0006	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N 11.11

Наименование блюда: Чай с молоком и сахаром

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

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

	3 - 6 лет	7 - 11 лет	12 лет и старше
Чай (заварка) в/с или 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		B1	C	A	E	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 N 11.14б

Наименование блюда: Отвар шиповника с сахаром

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

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

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

Сведения о пищевой и энергетической ценности 1 порции блюда.

Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
200	0,7	0,3	24,7	117	0	80,0	0,3	0	19,2	4,9	3,1	0,7

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Дедов И.И. Сахарный диабет в Российской Федерации: проблемы и пути решения/И.И. Дедов И//Сахарный диабет, 1998. - Т. 1. - N 1. - С. 7 - 18.

2. Дедов И.И. Результаты реализации подпрограммы "Сахарный диабет" Федеральной целевой программы "Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями/И.И. Дедов, М.В. Шестакова, Ю.И. Сунцов и др./Сахарный диабет, 2017; 20(1): 13 - 41 doi: 10.14341/DM8664 DiabetesMellitus. 2017; 20(1): 13-41.

3. Дедов И.И. Государственный регистр сахарного диабета в Российской Федерации: статус 2014 г. и перспективы развития/И.И. Дедов, М.В. Шестакова, О.К. Викулова//Сахарный диабет. - 2015. - Т. 18. - N 3. - С. 5 - 22.

4. Заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2018 году с диагнозом, установленным впервые в жизни. /Статистические материалы, ч. IX, - М., 2019.

5. Общая заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2018 году/Статистические материалы, ч. X, - М., 2019.

6. Заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2014 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. V. - М., 2015.

7. Заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2016 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. V. - М., 2017.

8. Заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2018 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. V. - М., 2019.

9. Заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2014 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. IX, - М., 2015.

10. Заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2016 году с диагнозом, установленным впервые в жизни./Статистические материалы, ч. IX - М., 2017.

11. Общая заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2014 году/Статистические материалы, ч. VI. - М., 2015.

12. Общая заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2016 году /Статистические материалы, ч. VI. - М., 2017.

13. Общая заболеваемость детского населения России (0 - 14 лет) в 2018 году /Статистические материалы, ч. VI. - М., 2019.

14. Общая заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2014 году /Статистические материалы, ч. X, - М., 2015.

15. Общая заболеваемость детского населения России (15 - 17 лет) в 2016 году /Статистические материалы, ч. X, - М., 2017.

16. Электронный ресурс: https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa.html (дата обращения 21.03.2019).

17. Сахарный диабет у детей и подростков: консенсус ISPAD по клинической практике: 2014 год/пер. с англ. под ред. В.А. Петерковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 656 с.

18. Андрианова Е.А., Кураева Т.Л, Петеркова В.А. Школа и сахарный диабет./Методическое пособие. 2019 г.

19. Электронный ресурс: https://diabet.biz/info/diabet-1-tipa-u-rebenka.html (Дата обращения 22.05.2019).

20. Маталыгина О.А., Романовская И.Э. "Методические рекомендации по организации питания детей в возрасте от 1,5 до 17 лет, больных целиакией"/Под ред. проф., д.м.н. Булатовой Е.М. - СПб, 2011. - С. 34.

21. Парфенов А.И., Маев И.В., Баранов А.А., Бакулин И.Г., Сабельникова Е.А., Крумс Л.М. и др. Всероссийский консенсус по диагностике и лечению целиакии у детей и взрослых (Принят на 42-й научной сессии Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии; Москва, 2 - 3 марта 2016 г.). Альманах клинической медицины, 2016-44(6): 661 - 688.

22. Парфенов А.И. Диагностика и терапия глютенчувствительной целиакии/А.И. Парфенов, П.Л. Щербаков//Трудный пациент N 11, том 8, 2010 г. - С. 52 - 56.

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

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

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

26. Рославцева Е.А. Электронный ресурс: https://mukoviscidoz.org/nauchnie-stati-cf/lekcii/300-pitanie-detei-s-mukoviscidozom. (Дата обращения 07.05.2019).

27. Кондратьева Е.И. Организация помощи больным муковисцидозом в РФ в показателях национального регистра. Что надо делать?/VII Всероссийская Конференция Пациентских организаций по муковисцидозу "Решение актуальных проблем пациентов с муковисцидозом в России" (в рамках Европейской недели муковисцидоза) 28 ноября 2017 г.

28. Бобровничий В.И. Питание детей с муковисцидозом. Важные вопросы и ответы Минск, 2014. Электронный ресурс: https://www.bsmu.by/downloads/vrachu/konferencii/2014/k4.pdf (Дата обращения 07.05.2019).

29. Клинические рекомендации. Кистозный фиброз (муковисцидоз) у детей МКБ 10: Е84 Год утверждения (частота пересмотра): 2016 (пересмотр каждые 3 года).

30. Волгина С.Я., Яфарова С.Ш., Клетенкова Г.Р. Фенилкетонурия у детей: современные аспекты патогенеза, клинических проявлений, лечения. Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017-62(5): 111 - 118.

31. Матулевич С.А., Голихина Т.А., Денисенкова Е.В., Бакулина Е.Г., Назаренко Л.П., Лязина Л.В. и др. Федеральные клинические рекомендации по диагностике и лечению фенилкетонурии. Клинические рекомендации. Москва. 2013. - С. 43.

32. Фенилкетонурия и нарушения обмена тетрагидробиоптерина у детей. Союз педиатров России. Ассоциация медицинских генетиков. Клинические рекомендации. Москва. 2017. - С. 43.

33. Федеральные клинические рекомендации по оказанию медицинской помощи детям с фенилкетонурией и нарушениями обмена тетрагидробиоптерина, утверждены на XVIII Конгрессе педиатров России "Актуальные проблемы педиатрии" 14 февраля 2015 г. и на VII Съезде Российского общества медицинских генетиков 19 - 23 мая 2015 г. - Москва 2015, - С. 38.

34. Бушуева Т.В. Результаты проспективного исследования клинической эффективности новых отечественных специализированных продуктов без фенилаланина/Т.В. Бушуева, Т.Э. Боровик, К.С. Ладодо, Л.М. Кузенкова//Педиатрическая фармакология, 2016. - Том 13. - N 3, - С. 251 - 258 DOI: 10.15690/pf.v13i3.1575.

35. Глютен в современном законодательстве. Электронный ресурс: http://www.glutenlife.ru/articles/7959.html (Дата обращения 25.03.2019).

36. Балаболкин И.И./Иммунопатология, аллергология, инфектология, 2013. N 3636-43.

37. Сурков А.Г., Павловская Е.В., Левин Л., Строкова Т.В. Вопросы детской диетологии. 2018. - N 3. - С. 28 - 37. Библ. 21 назв.

38. Ревякина В.А., Кувшинова Е.Д., Ларькова И.А., Кравцова П.О., Мухортых В.А. Вопросы практической педиатрии. 2017. - N 5. - С. 52 - 55.

39. Ревякина В.А., Ларькова И.А., Кувшинова Е.Д., Шавкина М.И., Мухортых В.А. Вопросы питания. 2016. - N 1. - С. 75 - 80.

40. Петеркова В.А., Максимова В.П. Питание детей и подростков с сахарным диабетом Москва, Медицина для Вас, 2004 г.

41. Дедов И.И. Петеркова В.А., Кураева Т.Л. Сахарный диабет у детей и подростков Москва, ГЭОТАР-МЕДИА, 2013.

42. Шпагина Л.А., Герасименко О.Н., Дробышев В.А., Паначева Л.А., Третьяков С.В., Зюбина Л.Ю., Шпагин И.С., Котова О.С., Сухатерина Н.А., Татарникова И.С., Кормилова И.А. Оценка нутритивного статуса и модифицирующая диетотерапия в клинике внутренних болезней//Учебное пособие. Новосибирск: Сибмедиздат НГМУ, 2016.