

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 148**

Юридический адрес: 620103, Свердловская область, г.Екатеринбург, ул.Латышская, 90  
Тел.(34)256-94-04, E-mail: [mdou148@eduekb.ru](mailto:mdou148@eduekb.ru), сайт: <https://148.tvoyasadik.ru/>

---

# Обед



Технологическая карта № 7.500

Утверждаю

*Заведующая*  
*Ковалева ОА*  
 детский сад № 148

Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед

Состав	Ясли	Дети	Сотрудники	Сотрудники 1 бл	Сотрудники 2 бл	Others	
	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 12 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто
Аскорбиновая кислота	35 35	50 50	50 50	50 50	50 50	50 50	50 50

Выход блюда:	35	50	50	50	50	50	50
--------------	----	----	----	----	----	----	----

Технология приготовления:

Аскорбиновую кислоту ввести в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15 С для компота и 35 С для киселя непосредственно перед реализацией. Витаминизированное блюдо не подогревать.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)  
грамм на 100 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
0,00	0,00	0,00	0,00

*Заведующая*  
*Ковалева ОА*  
 детский сад № 148

Технологическая карта № 7.288/2



Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): Салат из помидоров 50 гр

Состав	Ясли			Дети			
	5 д 10,5 ч	5 д 24 ч	6 д 12 ч	5 д 10,5 ч	5 д 24 ч	6 д 12 ч	6 д 10,5 ч
	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто
Лук зеленый	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83
Масло растительное	2.5 2.5	2.5 2.5	2.5 2.5	2.5 2.5	2.5 2.5	2.5 2.5	2.5 2.5
Петрушка зелень	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83
Помидоры свежие	60 51	60 51	60 51	60 51	60 51	60 51	60 51
Укроп зелень	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83	0.83 0.83
Выход блюда:	50	50	50	50	50	50	50

Технология приготовления:

Помидоры промывают, ошпаривают, вырезают плодоножку, нарезают тонкими ломтиками, заправляют солью и растительным маслом. Температура подачи 14 град.С.

Органолептические показатели:

Помидоры нарезаны дольками, сохранили сочность и форму, в меру соленые.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)  
грамм на 100 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
1,24	5,20	5,46	70,05

Технологическая карта № 7.н39с/4

Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): Борщ с мясом со сметаной ..

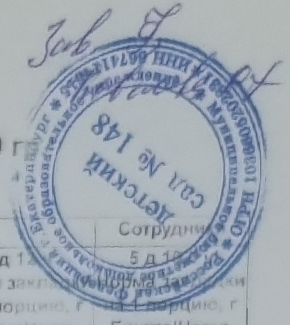


Состав	Ясли						Дети	
	5 д 10,5 ч		5 д 24 ч		6 д 12 ч		5 д 10,5 ч	
	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто
Бульон	160 160	160 160	160 160	160 160	200 200	200 200	200 200	200 200
Капуста(с 01.01 по 31.07)	53.33  32	53.33  32	53.33  32	53.33  32	66.67  40	66.67  40	66.67  40	66.67  40
Капуста(с 01.08 по 31.12)	50 32	50 32	50 32	50 32	62.5  40	62.5  40	62.5  40	62.5  40
Картофель(с 01.01 по 28.02)	32.31  21	32.31  21	32.31  21	32.31  21	40.38 26.25	40.38 26.25	40.38 26.25	40.38 26.25
Картофель(с 01.03 по 31.08)	35 21	35 21	35 21	35 21	43.75 26.25	43.75 26.25	43.75 26.25	43.75 26.25
Картофель(с 01.09 по 31.10)	28 21	28 21	28 21	28 21	35  26.25	35  26.25	35  26.25	35  26.25
Картофель(с 01.11 по 31.12)	30 21	30 21	30 21	30 21	37.5 26.25	37.5 26.25	37.5 26.25	37.5 26.25
Лук	10 8.4	10 8.4	10 8.4	10 8.4	12.5 10.5	12.5 10.5	12.5 10.5	12.5 10.5
Лук зеленый	1 1	1 1	1 1	1 1	1.25 1.25	1.25 1.25	1.25 1.25	1.25 1.25
Масло растительное	2.4 2.4	2.4 2.4	2.4 2.4	2.4 2.4	3 3	3 3	3 3	3 3
Морковь(с 01.01 по 31.07)	10.67  8	10.67  8	10.67  8	10.67  8	13.33  10	13.33  10	13.33  10	13.33  10
Морковь(с 01.08 по 31.12)	10  8	10  8	10  8	10  8	12.5  10	12.5  10	12.5  10	12.5  10
Мясо	24  23.04	24  23.04	24  23.04	24  23.04	30  28.8	30  28.8	30  28.8	30  28.8
Петрушка зелень	1 1	1 1	1 1	1 1	1.25 1.25	1.25 1.25	1.25 1.25	1.25 1.25
Сахар	1 1	1 1	1 1	1 1	1.25 1.25	1.25 1.25	1.25 1.25	1.25 1.25
Свекла(с 01.01 по 31.07)	33.33  25	33.33  25	33.33  25	33.33  25	41.67 31.25	41.67 31.25	41.67 31.25	41.67 31.25
Свекла(с 01.08 по 31.12)	31.25  25	31.25  25	31.25  25	31.25  25	39.06 31.25	39.06 31.25	39.06 31.25	39.06 31.25

Технологическая карта № 7.5/8/1

Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): Плов из отварного мяса говядины 200 г



Состав	Ясли						Дети	
	5 д 10,5 ч		5 д 24 ч		6 д 12 ч		5 д 10,5 ч	
	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г	Брутто Нетто
Вода	104	104	104	104	104	104	104	104
Лук	14.29	12	14.29	12	14.29	12	14.29	12
Масло сливочное	8	8	8	8	8	8	8	8
Морковь(с 01.01 по 31.07)	32	24	32	24	32	24	32	24
Морковь(с 01.08 по 31.12)	30	24	30	24	30	24	30	24
Мясо	66.67	64	66.67	64	66.67	64	66.67	64
Рис	48	48	48	48	48	48	48	48
Соль	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2
Выход блюда:	200		200		200		200	

Технология приготовления:

Мясо варят крупным куском до полуготовности, охлаждают и нарезают на кусочки массой 20-30г. Очищенную морковь нарезают соломкой и припускают с добавлением воды(20% к массе) и масла сливочного. Нарезанное мясо заливают горячей кипяченой водой, равной объему необходимой для рассыпчатой рисовой каши в соотношении 1:2,1, добавляют припущенные морковь и лук репчатый, соль и доводят до кипения. Рис промывают несколько раз в холодной воде, добавляют к мясу, вымешивают и варят при слабом кипении до готовности (до полного поглощения воды и размягчения риса), в конце варки - перемешивают. При отпуске можно добавить мелконарезанную зелень(1-2г). Внешний вид- рис хорошо набухший, рассыпчатый, соотношение продуктов соответствует рецептуре. Цвет - мяса- светло-красноватый, риса-серовато-белый, овощей-светло-желтый. Консистенция - мяса и риса- мягкая, овоща- рассыпчатая, сочная. Запах- свойственный тушеному мясу говядины с овощами и рисом, без подгорелости. Характерный тушеному мясу говядины с овощами и рисом, без подгорелости.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)

грамм на 100 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
7,53	7,97	15,40	174,14

Технологическая карта № 7.115



Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): **Компот из сухофруктов**

Состав	Ясли				Дети		
	5 д 10,5 ч	5 д 12 ч	5 д 24 ч	6 д 12 ч	5 д 10,5 ч	5 д 24 ч	6 д 12 ч
	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто
Вода	162 162	162 162	162 162	162 162	216 216	216 216	216 216
Изюм	4 4	3 3	3 3	4 4	4 4	4 4	4 4
Курага	3 3	2.25 2.25	2.25 2.25	3 3	3 3	3 3	3 3
Сахар	8 8	10.5 10.5	10.5 10.5	8 8	14 14	14 14	14 14
Чернослив	3 3	2.25 2.25	2.25 2.25	3 3	3 3	3 3	3 3
Выход блюда:	150	150	150	150	200	200	200

**Технология приготовления:**

Сухофрукты промывают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой. Содержание в сырьевом наборе на выход 150 гр компота составляет 180 гр, на выход 200 гр - 240 гр.

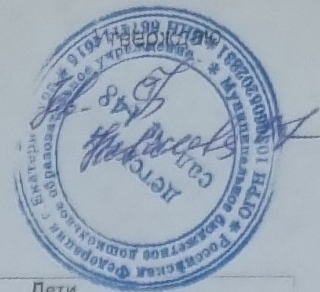
**Органолептические показатели:**

Консистенция фруктов мягкая. Вкус и запах свойственные вареным сухофруктам.

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)**  
грамм на 100 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
0,19	0,00	8,99	36,72

## Технологическая карта № 7.003



Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): **Хлеб ржаной 40 гр**

Состав	Ясли				Дети		
	5 д 10,5 ч	5 д 12 ч	5 д 24 ч	6 д 12 ч	5 д 10,5 ч	5 д 4 ч	6 д 12 ч
	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто
Хлеб ржаной	40 40	40 40	40 40	40 40	40 40	40 40	40 40

Выход блюда:	40	40	40	40	40	40	40
--------------	----	----	----	----	----	----	----

### Технология приготовления:

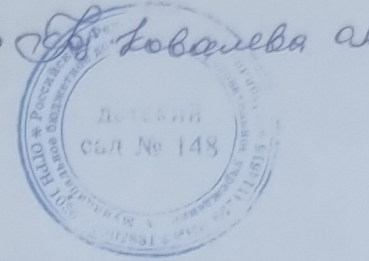
Хлеб ржаной нарезают ломтиками толщиной 1,0 - 1,5 см.

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)**

грамм на 100 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6,60	1,20	41,80	181,00

Утверждаю



Технологическая карта № 7.050

Сборник ТК для питания детей

Наименование блюда (изделия): Хлеб пшеничный 20 гр

Состав	Ясли	Дети	Сотрудники	Сотрудники 1 блю	Сотрудники 2 блю	Others
	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 10,5 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто	5 д 4 ч Норма закладки на 1 порцию, г Брутто Нетто
Хлеб пшеничный	20 20	20 20	20 20	20 20	20 20	20 20

Выход блюда:	20	20	20	20	20	20
--------------	----	----	----	----	----	----

Технология приготовления:

Хлеб пшеничный нарезают ломтиками.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА (ИЗДЕЛИЯ)  
грамм на 100 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
7,60	0,90	50,10	231,00