

# Содержание

Введение .....	6
Организация питания детей дошкольного возраста .....	7
Методика расчёта пищевой и энергетической ценности, содержания минеральных веществ и витаминов в блюдах .....	11
Введение к рецептурам .....	17
Рецептуры блюд и выпечных изделий	
<b>Холодные блюда и закуски .....</b>	<b>21</b>
Рецептура № 1 Салат из свежих помидоров и огурцов .....	23
Рецептура № 2 Салат из белокочанной капусты .....	24
Рецептура № 3 Винегрет овощной .....	26
Рецептура № 4 Икра морковная .....	28
Рецептура № 5 Икра свекольная .....	29
<b>Первые блюда .....</b>	<b>30</b>
Рецептура № 6 Борщ с капустой и картофелем .....	32
Рецептура № 7 Щи из свежей капусты с картофелем .....	34
Рецептура № 8 Рассольник ленинградский .....	36
Рецептура № 9 Суп картофельный .....	38
Рецептура № 10 Суп картофельный с бобовыми (горохом лущёным) .....	40
Рецептура № 11 Суп картофельный с зелёным горошком .....	42
Рецептура № 12 Суп, из овощей .....	44
Рецептура № 13 Суп с макаронными изделиями .....	46
Рецептура № 14 Суп молочный с макаронными изделиями .....	48
Рецептура № 15 Суп молочный с крупой .....	49
Рецептура № 16 Суп молочный с овощами .....	51
<b>Наполнители к первым блюдам</b>	
Рецептура № 17 Мясо отварное .....	53
Рецептура № 18 Рыба отварная (филе без кожи) .....	54
Рецептура № 19 Курица отварная (мякоть без кожи) .....	56
Рецептура № 20 Фрикадельки мясные .....	57
Рецептура № 21 Фрикадельки рыбные .....	58
<b>Блюда из овощей .....</b>	<b>60</b>
Рецептура № 22 Картофель в молоке .....	61
Рецептура № 23 Овощи, припущенные в молочном соусе .....	62
Рецептура № 24 Картофель тушёный .....	64
Рецептура № 25 Картофель и овощи, тушёные в сметанном соусе .....	66
Рецептура № 26 Котлеты картофельные .....	68
Рецептура № 27 Котлеты из овощей .....	70
Рецептура № 28 Картофельные ватрушки с фаршем .....	72
Рецептура № 29 Зразы картофельные .....	74
Рецептура № 30 Запеканка овощная .....	76
<b>Блюда из круп. Каши .....</b>	<b>78</b>
Рецептура № 31 Каша молочная манная жидкая .....	80
Рецептура № 32 Каша молочная пшённая жидкая .....	81
Рецептура № 33 Каша молочная рисовая жидкая .....	82
Рецептура № 34 Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая .....	83
Рецептура № 35 Каша молочная пшеничная жидкая .....	84
Рецептура № 36 Каша молочная ячневая жидкая .....	85
Рецептура № 37 Каша молочная кукурузная жидкая .....	86
Рецептура № 38 Каша молочная «Дружба» жидкая .....	
Рецептура № 39 Каша гречневая рассыпчатая в молоке .....	88
Рецептура № 40 Каша молочная гречневая вязкая .....	89
<b>Блюда из макаронных изделий</b>	

Рецептура № 41 Макаронник .....	90
Рецептура № 42 Лапшевник с творогом.....	91
<b>Блюда из яиц .....</b>	<b>92</b>
Рецептура № 43 Омлет натуральный.....	93
<b>Блюда из творога .....</b>	<b>94</b>
Рецептура № 44 Вареники ленивые .....	95
Рецептура № 45 Сырники из творога .....	96
Рецептура № 46 Запеканка из творога.....	97
<b>Блюда из рыбы.....</b>	<b>98</b>
Рецептура № 47 Рыба (филе) отварная (припущенная) .....	99
Рецептура № 48 Рыба (филе) тушёная в томате с овощами .....	100
Рецептура № 49 Рыба (филе) запечённая .....	102
Рецептура № 50 Рыба, запечённая в сметанном соусе.....	Ю3
Рецептура № 51 Котлеты или биточки рыбные.....	105
Рецептура № 52 Котлеты или биточки рыбные (паровые).....	107
Рецептура № 53 Тефтели рыбные .....	108
<b>Блюда из мяса.....</b>	<b>НО</b>
Рецептура № 54 Сардельки, сосиски, колбаса варёная отварные .....	112
Рецептура №55 Гуляш.....	ИЗ
Рецептура № 56 Печень по-строгановски .....	115
Рецептура № 57 Жаркое по-домашнему .....	117
Рецептура № 58 Плов .....	119
Рецептура № 59 Котлеты, биточки, шницели .....	121
Рецептура № 60 Зразы рубленые .....	123
Рецептура № 61 Оладьи из печени.....	125
Рецептура № 62 Оладьи из печени с морковью.....	126
Рецептура № 63 Тефтели .....	127
Рецептура № 64 «Ёжики» мясные.....	129
Рецептура № 65 Тефтели из печени и риса.....	131
Рецептура № 66 Запеканка картофельная с мясом.....	133
<b>Блюда из птицы .....</b>	<b>135</b>
Рецептура № 67 Птица (мякоть без кожи) припущенная .....	136
Рецептура № 68 Бефстроганов из птицы.....	137
Рецептура № 69 Рагу с птицей .....	139
Рецептура № 70 Плов с птицей .....	141
Рецептура № 71 Котлеты рубленые из птицы .....	143
Рецептура № 72 Тефтели из птицы с соусом .....	144
<b>Гарниры .....</b>	<b>146</b>
Рецептура №73 Рис отварной .....	147
Рецептура № 74 Каша гречневая рассыпчатая.....	148
Рецептура № 75 Макаронные изделия отварные.....	149
Рецептура № 76 Макаронные изделия отварные с овощами.....	150
Рецептура № 77 Картофель отварной.....	152
Рецептура № 78 Картофельное пюре.....	153
Рецептура № 79 Пюре «Розовое» (картофельно-морковное).....	154
Рецептура № 80 Овощное пюре .....	155
Рецептура N2 81 Овощи, припущенные с маслом сливочным .....	156
Рецептура № 82 Капуста тушёная.....	157
Рецептура № 83 Рагу овощное .....	159
<b>Соусы .....</b>	<b>161</b>
Рецептура № 84 Соус красный основной.....	162

Рецептура № 85 Соус сметанный.....	164
Рецептура № 86 Соус сметанный с томатом и луком.....	165
Рецептура № 87 Соус молочный (сладкий).....	166
Рецептура № 88 Маринад овощной без томата.....	167
Рецептура № 89 Заправка для салатов.....	168
<b>Сладкие блюда и напитки .....</b>	<b>169</b>
Рецептура № 90 Компот из свежих плодов.....	170
Рецептура № 91 Компот из смеси сухофруктов.....	171
Рецептура № 92 Кисель из плодов или ягод свежих.....	172
Рецептура № 93 Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах.....	174
Рецептура № 94 Напиток яблочный.....	175
Рецептура № 95 Напиток апельсиновый или лимонный.....	176
Рецептура № 96 Чай с сахаром.....	177
Рецептура № 97 Чай с сахаром, молоком.....	178
Рецептура № 98 Кофейный напиток на молоке.....	179
Рецептура № 99 Кофейный напиток на молоке сгущённом.....	180
Рецептура №100 Какао с молоком.....	181
Рецептура №101 Какао с молоком сгущённым.....	182
Рецептура №102 Молоко кипячёное.....	183
Рецептура №103 Кисломолочные напитки.....	184
<b>Выпечные изделия .....</b>	<b>185</b>
Рецептура №104 Сдоба обыкновенная.....	187
Рецептура №105 Булочка «Творожная».....	189
Рецептура №106 Булочка «Розовая».....	191
Рецептура №107 Булочка «Веснушка».....	193
Рецептура №108 Ватрушка с повидлом. Ватрушка с творогом.....	194
Рецептура №109 Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с мясом, луком.....	196
Рецептура №110 Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с печенью, рисом, луком.....	198
Рецептура №111 Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с рыбой, луком.....	200
Рецептура №112 Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с картофелем, луком.....	202
Рецептура №113 Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с капустой свежей, луком.....	204
Рецептура №114 Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с яблоками.....	206
Рецептура №115 Пирожки печёные с изюмом и повидлом (джемом).....	208
<b>Приложения:</b>	
Приложение №1 «Рекомендуемые среднесуточные нормы питания ш дошкольных организациях».....	210
2 Приложение № 2 «Пищевые продукты, которые не допускается использовать в питании детей 5 дошкольных организациях, в целях предотвращения возникновения и г^спространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений)».....	211
3. Приложение № 3 АКТ контрольной отработки (образец).....	212
- Приложение № 4 «Химический состав российских пищевых продуктов».....	213
5 Приложение № 5 «Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности готовых злвдд (изделий) при тепловой обработке».....	225
Приложение №6 Примерная типовая программа лаборно-инструментальных исследований 5 гамках производственного контроля в дошкольных организациях.....	234
Библиография.....	236