

128мм

Утверждаю *Беккер*  
заведующий МБДОУ д/е № 1  
«Колосок» Н.С.Беккер  
образовательное учреждение  
детский сад № 1  
«КОЛОСОК»  
г. Адыгейск

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 280

Наименование блюда : **Каша молочная кукурузная жидкая**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Крупа кукурузная	200	200						
Вода	340	340						
Молоко	500	500						
Сахар	25	25						
Масса каши	-	960						
Масло сливочное	25	25						
Итого :			30,92	14,48	35,53	2,40	185,41	

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,41	0,87	6,50	637,31	5,96

**Выход : 1000**

**Технология приготовления:** крупу засыпают в кипящую воду и варят 20-30 мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, йодированную соль, сахар и варят кашу до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом. Необходимость вливать кипящее молоко вызвана тем, что нельзя прерывать процесс варки, иначе время его значительно возрастет.

**Температура подачи:** 65 °С

**Срок реализации :** не более одного часа с момента приготовления.

**Требования к качеству :** консистенция текучая, однородная, зерен – мягкая. Цвет соответствует виду крупы. Не допускаются посторонние запахи и привкусы.

Утверждаю *Беккер*  
заведующий МБДОУ д/с № 1

«Колосок» Н.С. Беккер

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 529

Наименование блюда : **Молоко кипяченое**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Молоко	210	200						
Итого :			5,59	5,59	6,38	0,00	10,08	120,12

\*Масса молока кипяченого.

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,03	0,15	0,50	200,86	0,17

**Выход : 200**

**Технология приготовления:** молоко кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели, охлаждают, разливают в стаканы.

**Температура подачи:** 65 °С (горячего) и 14°С (холодного)

**Срок реализации :** не более одного часа с момента приготовления.

**Требования к качеству :** внешний вид – напиток белого цвета. Вкус и запах чуть сладковатый, аромат кипяченого молока. Консистенция жидкая, однородная. Не допускается изменение цвета молока, привкус пригорелого молока.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 532

Наименование блюда : **Соки овощные, фруктовые и ягодные**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал
	Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст	
<b>Сок яблочный</b>	100	100					
Итого :			0,50	0,00	0,10	0,10	10,1
<b>Сок абрикосовый</b>	100	100					
Итого:			0,50	0,00	0,00	0,00	12,7
<b>Сок апельсиновый</b>	100	100					
Итого :			0,70	0,00	0,10	0,10	13,2
<b>Сок сливовый</b>	100	100					
Итого :			0,30	0,00	0,10	0,10	15,2
<b>Сок томатный</b>	100	100					
Итого :			1,00	0,00	0,10	0,10	2,9
<b>Сок морковный</b>	100	100					
Итого :			1,10	0,00	0,10	0,10	12,60

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,01	0,01	2,00	7,00	0,20

Сок яблочный

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,02	0,04	4,00	20,00	0,20

Сок абрикосовый

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,04	0,02	4,00	18,00	0,30

Сок апельсиновый

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,01	0,01	4,00	10,00	0,30

Сок сливовый

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,03	0,03	1,00	7,00	0,70

Сок томатный

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,01	0,02	3,00	19,00	0,60

Сок морковный

Выход : 100

Технология приготовления: сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы непосредственно перед отпуском.

Температура подачи : 14<sup>0</sup>С

Срок реализации : не более одного часа с момента приготовления

Требования к качеству : внешний вид, консистенция, цвет, вкус, запах приятные, соответствующие виду сока, без порочащих признаков.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 165

Наименование блюда : **Суп картофельный с рыбой**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Бульон рыбный	700	700						
Минтай*	305	215						
Масса отварного минтая или треска*	-	175						
Масса отварной трески или скумбрия атлант. неразделанная	285	215						
Масса отварной скумбрии	-	175						
Картофель	600	450						
Морковь	50	40						
Лук репчатый	50	40						
Масло сливочное	20	20						
Итого :			49,33	36,81	20,24	2,42	84,41	788,80

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
0,95	0,68	157,94	209,37	8,45

**Выход : 1000**

**Технология приготовления:** из рыбных отходов варят бульон, процеживают. В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный дольками или кубиками, доводят до кипения, добавляют морковь, лук, припущенные с добавлением масле и куски рыбы сырой разделанной на филе без костей, варят с добавлением йодированной соли при слабом кипении до готовности. За 3 мин до готовности добавляют лавровый лист.

**Температура подачи:** 75 °С.

**Срок реализации :** не более трех часов с момента приготовления.

**Требования к качеству :** овощи сохранили форму нарезки, мягкие. Рыба проварена, мягкая, кусочки некрупные. Вкус и аромат свежесваренной рыбы и овощей.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 439

Наименование блюда : **Картофель отварной в молоке**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Картофель	119	89						
Молоко	30	30						
Масло растительное	3	3						
Мука пшеничная	5	5						
Итого:			3,06	0,83	4,08	3,35	13,61	120,69

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,04	0,87	4,20	94,11	2,62

**Выход : 100**

**Технология приготовления:** очищенный мелкий целиком, дольками или крупным кубиком картофель, заливают горячей водой, так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, кладут йодированную соль, закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную пассеровку и, помешивая, доводят до кипения.

**Температура подачи : 65 °С**

**Срок реализации :** не более одного часа с момента приготовления.

**Требования к качеству :** форма клубней или нарезки должна сохраниться. Цвет - от белого до желтоватого. Потемнение картофеля не допускается. Консистенция рыхлая. Картофель частично разварен. Соус - густоты сметаны.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 348

Наименование блюда : **Рыба, запеченная в омлете**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А. Я. Первалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Горбуша	67	61						
или минтай*	120	88						
Мука пшеничная	5	5						
Масло растительное	7	7						
Масса жареной рыбы	-	74						
Яйца	0,65шт	26						
Молоко	10	10						
Мука пшеничная	10	2,6						
Масса омлета	2,6	34						
Масса полуфабриката	-	105						
Итого:			16,87	16,61	10,03	0,03	2,28	166,87

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
0,09	0,14	0,07	32,78	0,89

**Выход : 220**

**Технология приготовления:** рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по 1 куске на порцию под углом 30° или 40°, панируют в муке с солью, жарят основным способом. Жареную рыбу укладывают на противень, разогретый с маслом, пересыпают пассерованным луком и заливают смесью яиц и молока с подсушенной мукой, запекают при температуре 250 °С 10–15 мин. Можно приготовить без репчатого лука, соответственно уменьшив выход. Отпускают с гарниром, можно посыпать мелко нарезанной зеленью (2–3 г нетто на порцию).

Гарниры: картофель отварной, картофельное пюре.

**Температура подачи : 65 °С**

**Срок реализации :** не более трех часов с момента приготовления.

**Требования к качеству :** на поверхности изделия не грубая, золотистая корочка, на разрезе рыба белого цвета, яичная смесь – желтого. Рыба мягкая сочная. Вкус свойственен входящим в рецептуру продуктам.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 522

Наименование блюда : **Компот из смеси сухофруктов**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова. «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное. 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	вт.ч. раст		
Смесь сухофруктов	25	30,5*						
Сахар	15	15						
Вода	190	190						
Итого : (по яблокам)			0,56	0,00	0,00	0,00	27,40	111,84

\*Масса сухофруктов отварных.

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,01	0,01	0,15	56,37	1,58

**Выход : 200**

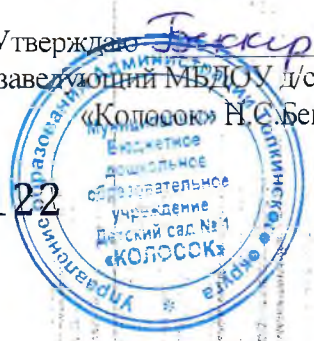
**Технология приготовления:** сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, несколько раз промывают в теплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности : груши варят 1,5-2 часа, яблоки 20-30 минут, урюк 18-20 минут, изюм 5-10 минут. Охлаждают . При отпуске в стакан кладут фрукты и заливают отваром.

**Температура подачи : 14 °С**

**Срок реализации :** не более одного часа с момента приготовления.

**Требования к качеству :** не допускаются посторонние примеси и порченые плоды. Ягоды и плоды сварены до полной готовности и пропитаны отваром. Отвар – прозрачный. Вкус сладкий. Вкус и запах соответствуют использованным в компоте сухофруктам. Цвет – коричневый или темно-коричневый.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 122



Наименование блюда : **Хлеб пшеничный**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Хлеб пшеничный формовой	100	100						
Итого :	-	-	7,60	0,00	0,80	0,80	49,20	235,00

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
V <sub>1</sub>	V <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,11	0,03	0,00	20,00	1,10

**Выход : 100**

**Технология приготовления:** нарезают хлеб непосредственно перед подачей на стол.

**Требования к качеству :** форма нарезки сохранена. Цвет, вкус, запах пшеничного хлеба.



Утверждает Беккер  
 заведующий МБДОУ д/с № 1  
 «Колосок» Н.С. Беккер



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 123

Наименование блюда : **Хлеб ржаной**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я. Первалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Хлеб ржаной формовой	100	100						
Итого :	-	-	6,60	0,00	1,20	1,20	33,40	

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,18	0,08	0,00	35,00	3,90

**Выход : 100**

**Технология приготовления:** нарезают хлеб непосредственно перед подачей на стол.

**Требования к качеству :** форма нарезки сохранена. Цвет, вкус, запах ржаного хлеба.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 250

Наименование блюда : **Голубцы овощные**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я. Деравалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Капуста белокочанная	150	120						
Масса отварной капусты	-	111						
Фарш:								
Лук репчатый	7	6						
Морковь	6	6						
Масло сливочное	67	60						
Крупа рисовая	8	21*						
Яйца	1/7	6						
Зелень	2	1,4						
Масса фарша	-	64						
Масса полуфабриката	-	175						
Масса готовых голубцов	-	125						
Соус молочный	75	75						
Итого:			5,55	1,97	9,18	0,24	13,24	106,34

\*масса отварного риса

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,07	0,13	26,33	116,50	1,15

**Выход : 200**

**Технология приготовления:** кочан капусты отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные места слегка отбивают. На листья укладывают фарш из припущенных овощей, нарезанных кубиками, отварного риса, рубленых вареных яиц, пассерованного лука, зелени. Формуют голубцы, завертывая листья конвертом, затем закатывают в виде цилиндров. Укладывают в емкость, смазанную маслом, заливают соусом сметанным или молочным и запекают 30-45 мин. при температуре 220-240<sup>0</sup>С в жарочном шкафу. Отпускают голубцы по 2шт. на порцию вместе с соусом.

**Температура подачи:** 65 <sup>0</sup>С.

**Срок реализации :** не более часа с момента приготовления.

**Требования к качеству :** внешний вид изделия в виде цилиндров, неразвернутые. Цвет соуса – белый, изделия на разрезе – капуста с сероватым оттенком, фарш светло-розоватый.

Консистенция капусты – мягкая, фарша – сочная. Вкус и запах – свойственные тушеной капусте с привкусом и ароматом моркови, лука, яиц.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 468

Наименование блюда : **Соус красный основной**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Бульон мясной	1000	1000						
Мука пшеничная	50	50						
Масло сливочное	30	30						
Томат - пюре	200	200						
Морковь	100	80						
Лук репчатый	48	40						
Петрушка (корень)	27	20						
Сахар	25	25						
Лавровый лист	0,2	0,2						
Соль поваренная йодированная	2,5	2,5						
<b>Итого :</b>			<b>8,44</b>	<b>0,15</b>	<b>24,36</b>	<b>0,84</b>	<b>101,95</b>	<b>525,04</b>

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
0,13	0,11	9,68	98,34	2,29

**Выход : 1000**

**Технология приготовления:** очищенные морковь, лук репчатый, корень петрушки нарезают мелкой соломкой, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10-15мин., затем вводят томат – пюре при слабом кипении, припускают еще 10-15минут. Муку пшеничную просеивают и подсушивают при температуре 150-160°C, периодически помешивая, в налитой посуде или на противне в жарочном шкафу слоем не более 4см до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80°C и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и вводят в кипящий бульон мясной, затем добавляют припущенные с томатом-пюре овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 мин. в конце варки добавляют соль поваренную йодированную, сахар, лавровый лист. Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Используют соус красный основной для приготовления производных соусов. При использовании соуса красного основного как самостоятельного его заправляют маслом сливочным, предварительно прокипяченным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают его до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85°C, но не кипятят. Подают соус к блюдам из котлетной массы, субпродуктов, изделиям колбасным отварным и др.

**Температура подачи:** 65 °С.

**Срок реализации :** не более трех часов с момента приготовления.

**Требования к качеству :** консистенция жидкой сметаны, однородная, комков муки. Вкус бульона, с легким запахом корней.

Утверждаю Беккер  
заведующий МБДОУ д/с № 1  
«Колосок» Н.С.Беккер



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 603

Наименование блюда : **Пряники**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова. «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Пряники заварные	100	100						
Итого :	-	-	5,90	0,00	4,70	4,70	75,00	366,00

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe
0,08	0,02	0,00	11,00	0,80

**Выход : 100**

**Требования к качеству :** поверхность пряников целая, не подгорелая, без трещин и вздутий. Цвет – коричневый. Вкус и запах приятные.



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 506

Наименование блюда : **Чай с лимоном**

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав, г				Энерг. ценность, ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	в т.ч. раст		
Чай - заварка	50	50						
Вода	150	150						
Сахар	15	15						
Лимон	8	7						
Итого :	-	-	0,06	0,00	0,01	0,01	15,25	62,50

Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
0,00	0,00	2,80	2,92	0,91

**Выход : 200**

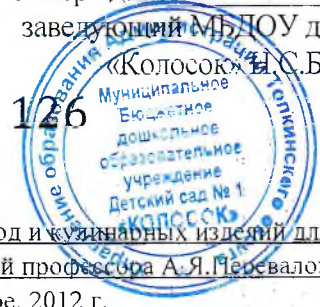
**Технология приготовления:** в стакан наливают заварку чая, кладут сахар, ломтик лимона, заливают кипящей водой.

**Температура подачи :** 65<sup>0</sup>С

**Срок реализации :** не более часа с момента приготовления.

**Требования к качеству :** аромат и вкус напитка характерный для сорта чая, имеет вкус лимона. Прозрачный. Цвет коричневый. Если чай не прозрачен и тусклого цвета, значит он не правильно заварен.

Утверждаю Беккер  
 заведующий МДОУ д/с № 1  
 «Колосок» И.С.Беккер



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 126

Наименование блюда : **Фрукты свежие**

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я.Персвалова, «Уральский региональный центр питания», 6-ое издание, переработанное и дополненное, 2012 г.

Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав				Энерг. ценность ккал	
	Брутто	Нетто	Б		Ж			У
			Всего	в т.ч. жив	Всего	вт.ч. раст		
Яблоки	100	100	0,40	0,00	0,40	0,40	10,40	45,00
или груши	100	100	0,40	0,00	0,30	0,30	9,50	42,00
или персики	100	100	0,90	0,00	0,10	0,10	9,50	43,00
или абрикосы	100	100	0,90	0,00	0,10	0,10	9,00	44,00
или бананы	100	100	1,50	0,00	0,10	0,10	21,00	89,00
или виноград	105	100	0,60	0,00	0,20	0,20	15,00	65,00
или слива	100	100	0,80	0,00	0,30	0,30	9,60	49,00
или киви	100	100	0,80	0,00	0,40	0,40	8,10	47,00
или апельсин	100	100	0,70	0,00	0,30	0,30	8,10	43,00
или грейпфрут	100	100	0,70	0,00	0,20	0,20	6,50	35,00
или мандарин	100	100	0,80	0,00	0,20	0,20	11,50	38,00
или хурма	100	100	0,50	0,00	0,40	0,40	15,30	67,00

Наименование продуктов	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
Яблоки	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
Груши	0,02	0,03	5,00	19,00	2,30
Персики	0,04	0,03	10,00	20,00	0,60
Абрикосы	0,03	0,06	10,00	28,00	0,70
Бананы	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
Виноград	0,05	0,02	6,00	30,00	0,60
Слива	0,06	0,04	10,00	20,00	0,50
Киви	0,02	0,04	180,00	40,00	0,80
Апельсин	0,04	0,03	60,00	34,00	0,30
Грейпфрут	0,05	0,03	45,00	23,00	0,50
Мандарин	0,06	0,03	38,00	35,00	0,10
Хурма	0,02	0,03	15,00	127,00	2,50

**Выход : 100**

**Технология приготовления :** подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

**Требования к качеству :** целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку. Консистенция соответствует виду плодов или ягод. Цвет, вкус, запах соответствуют виду плодов или ягод.