

36.99

Т 13

А. А. Татарская

Н. Г. Бутейкис

# КУЛИНАРИЯ

и организация

производства

детского

питания





2458568

36.99	75153/6к	
Т 23	Татарская Л.	
Курсовая и органи-		
зация производства		
1988		- 65к
678.9	2003	
7.3.00	33	
ПРОВЕРЕНО		
12.03.07-9155		
13.11.01	155	
18.01.02	342	
6.05.05	168	
14.11.04	152	

✓  
 ПРОВЕРЕНО  
 2003  
 75153/6 ✓  
 ПРОВЕРЕНО  
 2008



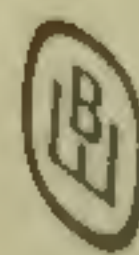
Л.  
Н.

ПРОВЕР  
200

КУ  
И  
П  
Д  
П

ИЗД  
И ДС

Одоб  
Госуд  
по пр  
в кач  
для с



МОСКВА

Л. Л. Татарская,  
Н. Г. Бутейкис

36,99

Т23

618.9

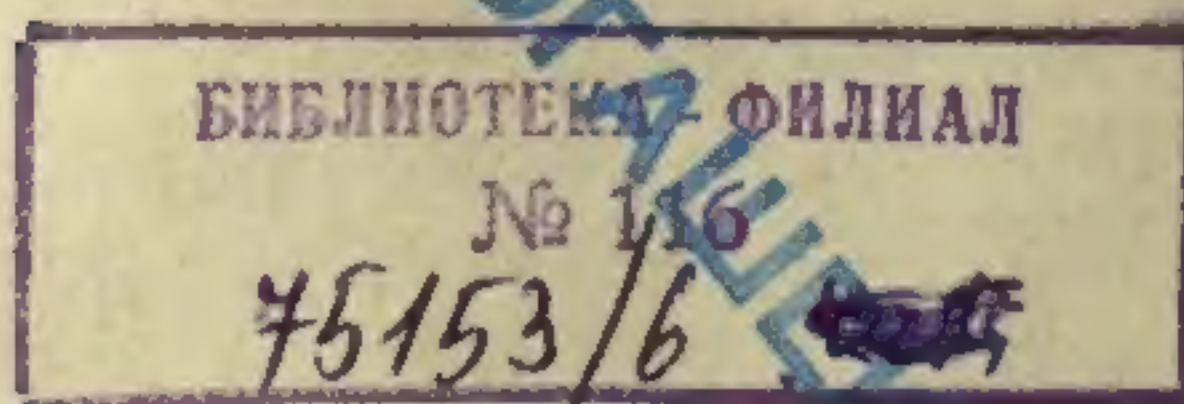
**ПРОВЕРЕНО  
2003**

**КУЛИНАРИЯ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОИЗВОДСТВА  
ДЕТСКОГО  
ПИТАНИЯ**

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ  
И ДОПОЛНЕННОЕ

Одобрено Ученым советом  
Государственного комитета СССР  
по профессионально-техническому образованию  
в качестве учебника  
для средних профессионально-технических училищ

**ПРОВЕРЕНО  
2008**



МОСКВА «ВЫСШАЯ ШКОЛА» 1988

ББК 36.99

Т 23

6П8,9

Рецензенты: *В. Л. Варфоломеева* (Главное управление общественного питания Мосгорисполкома); *Т. В. Мартынян* (СПТУ № 190 Москвы).

75153/6

Татарская Л. Л., Бутейкис Н. Г.

Т23

Кулинария и организация производства детского питания: Учеб. для СПТУ.— 2-е изд., перераб. и доп.— М.: Высш. шк., 1988.— 311 с.: ил.

ISBN 5 — 06 — 001500 — 9

В первом разделе учебника рассматриваются процессы механической обработки сырья, технология приготовления полуфабрикатов, холодных, первых и вторых блюд детского питания.

Во втором разделе излагаются вопросы рациональной организации производства пищеблока детских учреждений.

Для учащихся средних профтехучилищ, готовящих поваров детского питания. Может быть использован при профессиональном обучении рабочих на производстве.

Т 3504000000 (4307000000) — 436 151 — 88  
052(01) — 88

ББК36.99

6П8.9

ISBN 5 — 06 — 001500 — 9  
**ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА  
Первомайского района г. Москвы**

© Издательство «Высшая школа», 1981  
© Издательство «Высшая школа»,  
1988, с изменениями

Оглавление

Стр.

Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	4
Раздел I.	
Кулинария детского питания . . . . .	8
Глава I. Обработка овощей и грибов . . . . .	8
§ 1. Обработка картофеля, корнеплодов, капустных овощей . . . . .	9
§ 2. Обработка луковых, плодовых и прочих овощей . . . . .	13
§ 3. Обработка консервированных овощей . . . . .	15
§ 4. Обработка грибов . . . . .	16
Глава II. Обработка рыбы . . . . .	17
§ 5. Обработка чешуйчатой, бесчешуйчатой и осетровой рыбы. Полуфабрикаты из рыбы . . . . .	18
§ 6. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее . . . . .	22
§ 7. Кнельная масса и рыбные пищевые отходы . . . . .	23
Глава III. Обработка мяса и сельскохозяйственной птицы . . . . .	24
§ 8. Последовательность обработки мяса крупного и мелкого скота . . . . .	25
§ 9. Изготовление полуфабрикатов из мяса . . . . .	28
§ 10. Приготовление рубленой и котлетной массы. Полуфабрикаты из нее . . . . .	30
§ 11. Обработка субпродуктов . . . . .	31
§ 12. Обработка сельскохозяйственной птицы, кроликов. Хранение полуфабрикатов . . . . .	32
Глава IV. Тепловая обработка продуктов . . . . .	34
§ 13. Способы тепловой обработки . . . . .	34
§ 14. Изменения, происходящие в продуктах при тепловой обработке . . . . .	36
Глава V. Супы . . . . .	37
§ 15. Бульоны и отвары . . . . .	38
§ 16. Бульоны с гарнирами . . . . .	40
§ 17. Заправочные супы . . . . .	41
§ 18. Супы-пюре . . . . .	48
§ 19. Молочные, сладкие и холодные супы . . . . .	52
§ 20. Требования к качеству супов. Условия и сроки их хранения . . . . .	54
Глава VI. Соусы . . . . .	56
§ 21. Соусы на бульонах и отварах . . . . .	58
§ 22. Соусы на молоке и сметане . . . . .	60
§ 23. Соусы сладкие и холодные . . . . .	61
§ 24. Требования к качеству соусов. Сроки их хранения . . . . .	62
Глава VII. Блюда и гарниры из овощей . . . . .	63
§ 25. Отварные блюда и гарниры . . . . .	65
§ 26. Припущенные блюда и гарниры . . . . .	69
§ 27. Жареные блюда и гарниры . . . . .	72
§ 28. Тушеные блюда и гарниры . . . . .	77
§ 29. Запеченные блюда . . . . .	78
§ 30. Требования к качеству овощных блюд. Сроки их хранения . . . . .	83

Глава VIII. Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий . . . . .	84
§ 31. Варка каш . . . . .	87
§ 32. Блюда из каш . . . . .	91
§ 33. Варка макаронных изделий . . . . .	96
§ 34. Требования к качеству блюд из круп и макаронных изделий. Сроки их хранения . . . . .	98
Глава IX. Рыбные горячие блюда . . . . .	99
§ 35. Варка и припускание рыбы . . . . .	100
§ 36. Жарка, тушение и запекание рыбы . . . . .	102
§ 37. Блюда из рыбной котлетной массы . . . . .	103
§ 38. Требования к качеству рыбных блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	105
Глава X. Мясные горячие блюда . . . . .	106
§ 39. Отварные блюда из мяса, птицы и субпродуктов . . . . .	108
§ 40. Жареные мясные блюда . . . . .	110
§ 41. Тушеные мясные блюда . . . . .	112
§ 42. Запеченные блюда . . . . .	115
§ 43. Блюда из котлетной массы . . . . .	118
§ 44. Требования к качеству мясных блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	120
Глава XI. Блюда из яиц и творога . . . . .	121
§ 45. Яйца вареные, яичницы, омлеты . . . . .	122
§ 46. Блюда из творога . . . . .	126
§ 47. Требования к качеству блюд из яиц и творога. Условия и сроки их хранения . . . . .	129
Глава XII. Холодные блюда . . . . .	130
§ 48. Салаты и винегрет . . . . .	131
§ 49. Блюда из овощей, рыбы, мяса . . . . .	134
§ 50. Бутерброды . . . . .	136
§ 51. Требования к качеству холодных блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	137
Глава XIII. Сладкие блюда и напитки . . . . .	138
§ 52. Свежие фрукты и ягоды . . . . .	138
§ 53. Желированные блюда . . . . .	139
§ 54. Компоты . . . . .	145
§ 55. Горячие сладкие блюда . . . . .	147
§ 56. Горячие и холодные напитки . . . . .	148
§ 57. Требования к качеству сладких блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	150
Глава XIV. Тесто и изделия из него . . . . .	152
§ 58. Полуфабрикаты для мучных кондитерских изделий . . . . .	153
§ 59. Дрожжевое тесто и изделия из него . . . . .	156
§ 60. Бездрожжевое тесто и изделия из него . . . . .	163
§ 61. Требования к качеству мучных изделий . . . . .	172
Глава XV. Блюда для детей первого года жизни . . . . .	172
§ 62. Естественное вскармливание . . . . .	173
§ 63. Искусственное и смешанное вскармливание . . . . .	176
§ 64. Приготовление блюд для детей первого года жизни . . . . .	178
Глава XVI. Блюда из продуктов детского питания . . . . .	185
§ 65. Сухие продукты детского питания . . . . .	187
§ 66. Фруктовые, ягодные, овощные соки . . . . .	189
§ 67. Пюре из фруктов и овощей . . . . .	191
§ 68. Мясные пюре и супы-пюре . . . . .	192

Глава  
§ 69.  
§ 70.  
§ 71.  
§ 72.  
Глава  
Разде  
Организа  
Глава  
Глава  
§ 73. И  
§ 74. Ор  
§ 75. Ве  
§ 76. Та  
Глава  
§ 77. Об  
§ 78. Ор  
кулинар  
§ 79. Ор  
кулинар  
§ 80. Ор  
§ 81. Ор  
§ 82. Ор  
терских  
§ 83. Орга  
сладких  
§ 84. Орга  
§ 85. Орга  
§ 86. Конт  
§ 87. Разд  
§ 88. Орга  
§ 89. Личн  
Глава XX  
Глава XX  
Заключение  
Приложение  
Список реком



Глава XVII. Основы лечебного питания . . . . .	193
§ 69. Характеристика лечебных диет . . . . .	195
§ 70. Холодные блюда и супы . . . . .	199
§ 71. Вторые горячие блюда . . . . .	201
§ 72. Сладкие блюда и напитки . . . . .	204
Глава XVIII. Охрана труда и противопожарные мероприятия на пищеблоке	206
Раздел II.	
Организация производства пищеблока детского учреждения . . . . .	210
Глава XIX. Характеристика пищеблока . . . . .	210
Глава XX. Организация снабжения . . . . .	212
§ 73. Источники снабжения сырьем и доставка продуктов . . . . .	212
§ 74. Организация работы кладовых. Условия хранения продуктов . . . . .	215
§ 75. Весовое хозяйство . . . . .	217
§ 76. Тарное хозяйство . . . . .	221
Глава XXI. Организация работы пищеблока . . . . .	222
§ 77. Общие требования к организации рабочих мест . . . . .	222
§ 78. Организация работы заготовочного цеха пищеблока при механической кулинарной обработке овощей . . . . .	225
§ 79. Организация работы заготовочного цеха пищеблока при механической кулинарной обработке мяса и рыбы . . . . .	227
§ 80. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении первых блюд . . . . .	228
§ 81. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении вторых блюд . . . . .	231
§ 82. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении мучных кондитерских изделий . . . . .	233
§ 83. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении холодных и сладких блюд . . . . .	235
§ 84. Организация рабочего места по нарезке хлеба . . . . .	236
§ 85. Организация работы моечной кухонной посуды . . . . .	237
§ 86. Контроль качества выпускаемой продукции . . . . .	238
§ 87. Раздача готовой пищи . . . . .	239
§ 88. Организация рабочего места при мытье столовой посуды в буфетной . . . . .	240
§ 89. Личная гигиена повара . . . . .	241
Глава XXII. Основы составления меню . . . . .	242
Глава XXIII. Прогрессивные формы организации и стимулирования труда рабочих на предприятии . . . . .	246
Заключение . . . . .	251
Приложение . . . . .	252
Список рекомендуемой литературы . . . . .	308

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебник «Кулинария и организация производства детского питания» написан в соответствии с программой, составленной Государственным комитетом СССР по профессионально-техническому образованию для подготовки, квалифицированных рабочих по профессии «повар детского питания».

Цель учебника — дать учащимся СПТУ знания в области технологии приготовления блюд для питания детей дошкольного возраста, ознакомить с нормами и механической обработкой сырья, приемами приготовления блюд на основе современной технологии, а также познакомить учащихся с рациональной организацией производства пищеблока детских учреждений.

Второе издание учебника (1-е — в 1981 г.) дополнено материалом по приготовлению пищи из новых концентратов и консервов детского питания для детей первого года жизни. В учебник включены главы по приготовлению изделий из теста и блюд диетического питания.

В связи с возрастающими требованиями к подготовке квалифицированных рабочих, изложенными в документах XXVII съезда КПСС и последующих Пленумов ЦК КПСС, новое издание рассматривает технологические процессы с применением нового оборудования и рациональных приемов обработки продуктов с точки зрения ускорения научно-технического прогресса и организации труда.

---

Раздел I написан Л. Л. Татарской (кроме Введения, гл. XIV и XVIII); Введение, раздел II и гл. XIV и XVIII раздела I — Н. Г. Бутейкис. Приложение написано авторами совместно.

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей во многом зависит от правильного, поставленного на научную основу, четко организованного питания. Пища должна не только количественно, но и качественно отвечать физиологическим потребностям и возможностям детского организма. У нас в стране делается все, чтобы в яслях, детских садах и школах дети получали богатую витаминами, вкусную, разнообразную пищу.

Неустанную заботу и внимание к проблеме общественного питания проявляют Коммунистическая партия Советского Союза и Советское правительство. В Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986—1990 годы и на период до 2000 года, утвержденных XXVII съездом КПСС, предусмотрено: «Опережающими темпами развивать общественное питание, совершенствовать организацию работы, укреплять материально-техническую базу этой отрасли. Внедрять индустриальную технологию производства продукции на основе кооперации с отраслями пищевой промышленности, создания крупных заготовочных предприятий по выпуску полуфабрикатов и продукции высокой степени готовности и централизованного снабжения ими предприятий общественного питания. Увеличить сеть столовых в школах, училищах, высших и средних специальных учебных заведениях. Полностью обеспечить к концу пятилетки удовлетворение потребностей трудящихся в общественном питании по месту работы. Расширять специализированную сеть предприятий быстрого обслуживания. Значительно повысить качество приготовляемых блюд»<sup>1</sup>.

В пищевых отраслях промышленности предстоит расширить ассортимент, улучшить качество продукции, увеличить выпуск расфасованных товаров, осуществить более рациональную переработку сырья. К концу двенадцатой пятилетки намечено увеличить выпуск полуфабрикатов, быстрозамороженных плодов, овощей и готовых блюд, не требующих кулинарной обработки, безалкогольных напитков и их концентратов в широком ассортименте.

Для улучшения организации питания детей предполагается значительно расширить производство продуктов детского питания, совершенствовать их рецептуры для выработки более сбалансированного рациона. С этой целью вводятся в действие специализированные предприятия по выпуску молочных смесей, детских мясных и плодово-овощных консервов, диетпродуктов. Предприятия общественного питания и пищеблоки детских учреждений оснащаются современным высокопроизводительным оборудованием.

Правильная организация питания детей с первых дней их жизни с учетом возрастных потребностей и индивидуальных особенностей определяет развитие здорового ребенка. Поэтому так велика роль повара в пищеблоке детского учреждения — ведь приготовляя пищу, он должен учитывать не только повседневные нужды организма

<sup>1</sup> Материалы XXVII съезда Коммунистической партии Советского Союза М., 1986. С. 305.

ребенка, но и его потребности, связанные с ростом, развитием и совершенствованием физиологических процессов.

Подготовку поваров детского питания осуществляют в системе профессионально-технического образования, где учащиеся наряду с профессией получают среднее образование.

В профессионально-технических училищах будущие повара изучают курсы «Кулинария детского питания» и «Организация производства».

В курсе «Кулинария детского питания» изучают рациональные способы механической и тепловой обработки продуктов для приготовления блюд и кулинарных изделий в условиях массового производства для детских учреждений. Он основывается на традициях народной кухни, достижениях науки и техники.

Производство кулинарных изделий на современных предприятиях общественного питания — сложный технологический процесс, состоящий из ряда последовательных операций по обработке продуктов и приготовлению блюд. Особое внимание в учебнике уделено лечебному питанию. Этот раздел основан на данных физиологии, биохимии и гигиены питания, в частности знаниях о роли в питании отдельных пищевых веществ и продуктов, о значении сбалансированности и режима питания. На основании последних исследований считают целесообразным снижение натрия в рационах питания детей и взрослых. В блюдах детского питания недопустимо излишнее использование поваренной соли. Для детей дошкольного возраста при приготовлении блюд соль кладут из расчета 0,5—0,8% к массе готового изделия. Причем для детей до 1 года — 0,5%, от 1 года до 3 лет — 0,6, от 3 до 5 лет — 0,7, от 5 до 7 лет — 0,8%.

«Кулинария детского питания» тесно связана с такими дисциплинами, как товароведение пищевых продуктов, основы физиологии питания, гигиена и санитария, организация производства, технологическое оборудование пищеблока, а также с химией и физикой.

Качество готовой пищи во многом зависит от используемого сырья. Поэтому изучение товароведения пищевых продуктов необходимо для оценки их качества, правильного хранения и определения наиболее рациональных способов обработки.

Повар должен знать основы физиологии питания. Это поможет ему более правильно вести технологические процессы производства полуфабрикатов и готовых изделий в целях максимального сохранения в них пищевых веществ и получения изделий высокого качества.

При нарушении технологических процессов, сроков хранения сырья и готовой продукции могут возникнуть пищевые отравления. Поэтому в процессе приготовления, хранения и реализации готовой пищи повар обязан строго соблюдать требования гигиены и санитарии.

Повар должен знать физику и химию, так как при кулинарной обработке продуктов в них происходят физические, химические и биохимические изменения, непосредственно влияющие на качество готовых изделий.

Более высокой производительности труда повара и повышению культуры производства способствует знание основ «Организации производства». Наконец, работа повара на пищеблоке связана с использованием механического, теплового и холодильного оборудования, поэтому ему необходимы знания устройства и правил эксплуатации различных машин и агрегатов.

**Повар детского питания** согласно «Единому тарифно-квалификационному справочнику работ и профессий в торговле и общественном питании» должен уметь с учетом специфики детского питания: 1) готовить блюда для детей различного возраста в детских учреждениях (яслях, детских садах, яслях-садах, школах, детских кафе и других предприятиях общественного питания); 2) приготавливать простые молочные смеси, овощные и фруктовые соки, пюре из овощей, фруктов, мясных продуктов; 3) готовить жидкие 5- и 10%-ные каши, а также полувязкие, вязкие и рассыпчатые каши из различных круп; 4) готовить отварные, тушеные и запеченные блюда из овощей, пюре, суфле и др.; 5) варить мясокостный и куриный бульоны; 6) приготавливать супы заправочные, пюреобразные, молочные, холодные, сладкие; 7) готовить томатный, сметанный, молочный, сладкие соусы; 8) приготавливать котлеты, биточки, тефтели, суфле, гуляш и другие вторые блюда из мясных, куриных и рыбных продуктов; 9) готовить блюда из яиц и творога; 10) готовить запеканки из круп, овощей с мясом, яйцами, творогом; 11) приготавливать овощные, мясоовощные салаты, винегреты, паштет из печени, рубленую сельдь, рыбу под маринадом и другие холодные блюда; 12) приготавливать горячие и холодные сладкие блюда и напитки, компоты, кисели, желе; мусс, морс, гренки с фруктами и др.; 13) замешивать дрожжевое и бездрожжевое тесто и выпекать из него булочки, пирожки, ватрушки, оладьи, блинчики и другие изделия; 14) порционировать и раздавать блюда в соответствии с возрастными нормами для детей грудного, раннего, дошкольного и младшего школьного возраста; 15) бережно обращаться и экономно расходовать топливо, электроэнергию и материалы; 16) применять передовые приемы работы, способы организации труда и рабочего места; 17) соблюдать требования безопасности труда, санитарии и гигиены, а также правила внутреннего трудового распорядка.

**Повар детского питания** должен знать: 1) основы и значение питания детей грудного, раннего, дошкольного и младшего школьного возраста; 2) характеристику и биологическую ценность различных пищевых продуктов, признаки доброкачественности пищевых продуктов и органолептические методы их определения; 3) сроки хранения и реализации сырья и готовой продукции, полуфабрикатов; 4) особенности кулинарной обработки продуктов для детей; 5) технологию приготовления первых, вторых, третьих, холодных блюд и изделий из теста; 6) режим и продолжительность тепловой обработки: варки, жарки, припускания, выпечки; 7) нормы, соотношение и последовательность закладки сырья; 8) объем блюд в соответствии с возрастом детей; 9) правила пользования таблицей замены продуктов; 10) ус-

тройство и принципы работы обслуживаемого механического, теплового, весоизмерительного, холодильного и другого оборудования, правила его эксплуатации и ухода за ним; 11) санитарные правила содержания пищеблока; 12) правила личной гигиены; 13) меры предупреждения пищевых отравлений; 14) правила раздачи пищи детям; 15) основы экономики труда и производства; 16) требования безопасности труда, противопожарные мероприятия и правила внутреннего распорядка.

# РАЗДЕЛ I. КУЛИНАРИЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

## ГЛАВА I. ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

В питании детей овощи играют важную роль. Основная ценность овощей заключается в высоком содержании витаминов С, группы В, РР и каротина, являющегося провитамином А. Богатые витаминами овощи обладают лечебными свойствами и предупреждают возникновение у детей гиповитаминозов, причиной которых служит недостаточное количество витаминов в пище. Суточная потребность детей в витаминах указана в табл. 1.

Таблица 1

Возраст ребенка, лет	Витамины, мг						
	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	В <sub>6</sub>	С	D (м.е.)
До 1	0,5	0,5	1	5	0,5	30	500
1—3	1	1	1,5	10	1	40	500
4—6	1	1,5	2,5	10	1,5	50	500

Примечание. В условиях Крайнего Севера нормы витаминов повышаются на 30—50%.

В овощах содержатся различные минеральные вещества, особенно много солей кальция, фосфора, калия, железа, необходимых для жизнедеятельности растущего детского организма. Суточная потребность детей дошкольного возраста в основных минеральных веществах приведена в табл. 2.

Таблица 2

Возраст ребенка, лет	Минеральные вещества, мг			
	кальций	фосфор	магний	железо
До 1	600	500	70	10
1—3	800	800	150	10
4—6	1200	1450	300	15

Вкусовые, ароматические и красящие вещества, имеющиеся в овощах, способствуют возбуждению аппетита, так как усиливают процесс слюноотделения и ферментативную активность пищеварительных соков.

Некоторые корнеплоды и луковые овощи содержат особые вещества — фитонциды, действующие уничтожающе на болезнетворные микробы или задерживающие процессы их развития.

В состав овощей входят также углеводы (крахмал, сахар, клетчатка), но калорийность их невелика.

Овощи, поступившие в пищеблок детского питания, — особенно тщательно проверяют на доброкачественность по внешнему виду и вкусу, затем подвергают механической кулинарной обработке: сортируют, моют, очищают, нарезают. Нормы отходов различных овощей при механической кулинарной обработке указаны в табл. 3.

Таблица 3

Вид овощей	Количество отходов, %	Вид овощей	Количество отходов, %
Картофель молодой до сентября	20	Капуста цветная	48
Картофель с 1 сентября по 31 октября	25	Лук репчатый	16
Картофель с 1 ноября по 31 декабря	30	Лук зеленый	20
Картофель с 1 января до 28—29 февраля	35	Лук зеленый парниковый	40
Картофель с 1 марта	40	Тыква	30
Морковь молодая с ботвой	50	Кабачки без кожицы	20
Морковь до 1 января	20	Баклажаны сырые очищенные	15
Морковь с 1 января	25	Перец, подготовленный для фарширования	25
Свекла до 1 января	20	Огурцы свежие неочищенные	5
Свекла с 1 января	25	Салат	28
Редис красный с ботвой	37	Шпинат	26
Капуста белокочанная	20	Щавель	24
Капуста краснокочанная	15	Ревень	25
		Капуста квашеная	30
		Огурцы соленые очищенные	20

Количество отходов и выход очищенных овощей зависят от их вида, качества, способа обработки, сезона.

Овощи, как и все пищевые продукты, поступающие в детские дошкольные учреждения, должны отвечать требованиям ГОСТов.

Помещение, предназначенное для механической кулинарной обработки овощей, оборудуют ванной с двумя отделениями, к которой подводят горячую и холодную воду, картофелечисткой, овощерезкой, стеллажом для хранения посуды и инвентаря.

### § 1. Обработка картофеля, корнеплодов, капустных овощей

**Картофель.** Это один из самых распространенных клубнеплодов в питании детей. Клубни картофеля богаты крахмалом (до 24%), витаминами С, В, калием, фосфором, белками. Благодаря большому содержанию крахмала и небольшому количеству клетчатки углеводы и белки картофеля усваиваются на 80—90%, особенно в таком блюде, как картофельное пюре. Проросший и позеленевший картофель не используют в питании детей младшего возраста, так как он содержит гликозид соланин, который может вызвать пищевое отравление и заболевание сетчатки глаз.



При механическом способе обработки картофель перебирают и сортируют по размерам, чтобы использовать его рационально и уменьшить количество отходов. Сначала клубни промывают вручную в ваннах или в моечно-очистительных машинах, что облегчает дальнейшую обработку, удлиняет сроки службы картофелечисток и улучшает санитарно-гигиеническое состояние обрабатываемого продукта. Затем картофель очищают в картофелечистке, дочищают вручную, удаляя с помощью корнчатого ножа оставшиеся в углублениях глазки и кожу, споласкивают холодной водой.

При снабжении пищеблока овощными полуфабрикатами, которые обрабатывают на заготовочных предприятиях общественного питания, используют также паровой и огневой способы очистки.

Очищенные клубни следует сразу же использовать для тепловой обработки, так как хранение овощей значительно ухудшает их качество. Хранение на воздухе вызывает потемнение картофеля из-за окисления аминокислоты тирозина кислородом и образования темно-окрашенного вещества меланина. Поэтому очищенный картофель для кратковременного хранения погружают в холодную воду целыми клубнями. Чтобы потери питательных веществ при этом не были значительными, хранят его не более 1—2 ч. Обработанный картофель нарезают простыми формами нарезки, а также используют целыми клубнями. Картофель, как сырой, так и вареный, нарезают вручную ножом или в овощерезательных машинах.

Простые формы нарезки — соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, кружочки (рис. 1).

Форма нарезки зависит от вида тепловой обработки или приготовления блюда: соломку используют для жарки; брусочки — для жарки, приготовления щей, борщей, рассольников, супов с макаронными изделиями; кубики (крупные, средние, мелкие) — для жарки и тушения, приготовления щей, супов картофельных, супов овощных, картофеля в молоке, рагу, салатов, гарниров к холодным блюдам; дольки — для жарки, тушения, приготовления рассольника, рагу; ломтики — для жарки, приготовления салатов, винегрета; кружочки — для жарки, запекания с рыбой, мясом, украшения салатов.

Полученные при обработке картофеля очистки можно использовать для изготовления картофельного крахмала.

**Корнеплоды.** Наиболее ценными для детского питания считают морковь и свеклу, содержащую до 9% сахара, каротин и пектин; кроме них используют репу, редис, петрушку, сельдерей. Корнеплоды усваиваются хуже, чем картофель, так как содержат много клетчатки.

Как и картофель, эти овощи, растущие в земле, требуют особенно тщательной обработки. Перед очисткой корнеплоды перебирают и сортируют по размерам (у ранних корнеплодов удаляют ботву), моют вручную в ванне в проточной воде щеткой или в моечной машине. При отсутствии проточной воды овощи после мойки ополаскивают в дуршлаге чистой водой. Очищают их вручную ножом из нержавеющей стали, срезая корневую часть и тонкий слой кожицы. Короткую, толстую морковь и репу можно очистить в картофелечистке.

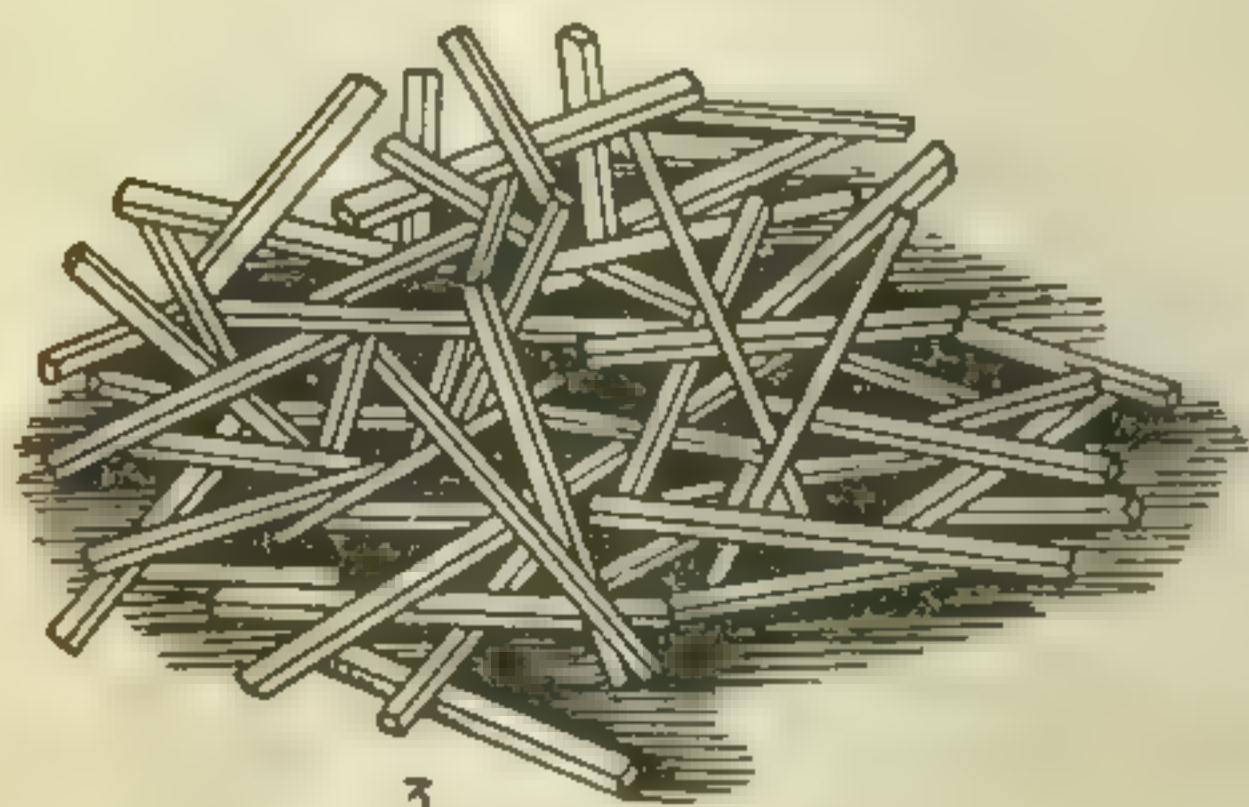
У редиса у  
кожицы. Корн  
кипяченой хо  
Перед при  
как картофел  
габаритные ра  
стенции и сп  
Редис нареза  
Соломку и  
ка, рассольни  
коллет, марин  
ценных блюд  
ценных блюд  
дам. Дольки  
ценных блк  
кружочки  
Морковь  
Зве ст.



1



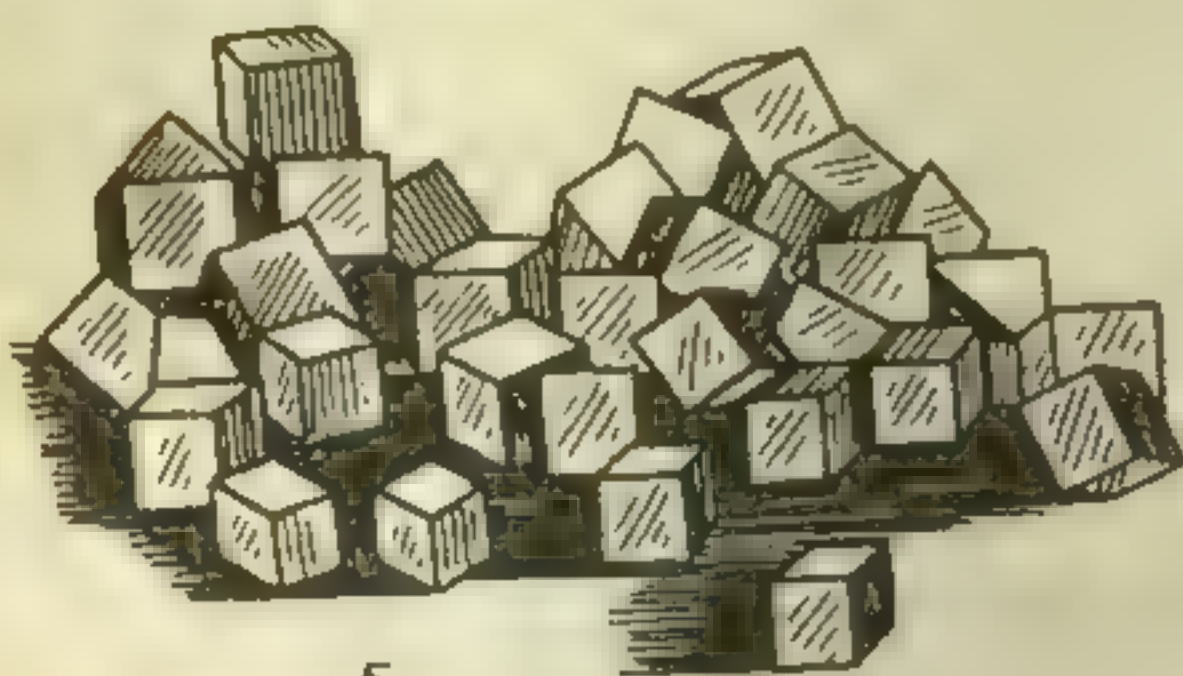
2



3



4



5



6

Рис. 1. Формы нарезки картофеля и корнеплодов:  
1 — ломтики, 2 — кружочки, 3 — соломка, 4 — брусочки, 5 — кубики,  
6 — дольки

У редиса удаляют зелень и корешки, белый редис очищают от кожицы. Корнеплоды, используемые в сыром виде, ополаскивают кипяченой холодной водой.

Перед приготовлением блюд морковь и свеклу нарезают так же, как картофель (см. рис. 1), но их формы нарезки имеют меньшие габаритные размеры, чем картофеля, благодаря более плотной консистенции и способности сохранять форму при тепловой обработке. Редис нарезают ломтиками или кружочками.

Соломку используют для приготовления щей, борщей, свекольника, рассольника, супов с макаронными изделиями, соусов, овощных котлет, маринада, салатов; брусочки — для супов, гарниров и припущенных блюд; кубики (средние и мелкие) — для тушеных и припущенных блюд, супов с крупами, салатов, гарниров к холодным блюдам; дольки — для щей из свежей капусты, рагу, гарниров, припущенных блюд; ломтики — для овощных супов, салатов, винегрета; кружочки — для овощного супа, салатов и гарниров.

Морковь и свеклу нарезают также сложной формой нарезки. Звездочки, гребешки и шестеренки получают путем карбования с помощью коренчатого и специального гофрированного ножа

и используют для приготовления супов с фигурными макаронными изделиями, маринадов, украшения холодных блюд и салатов (рис. 2).

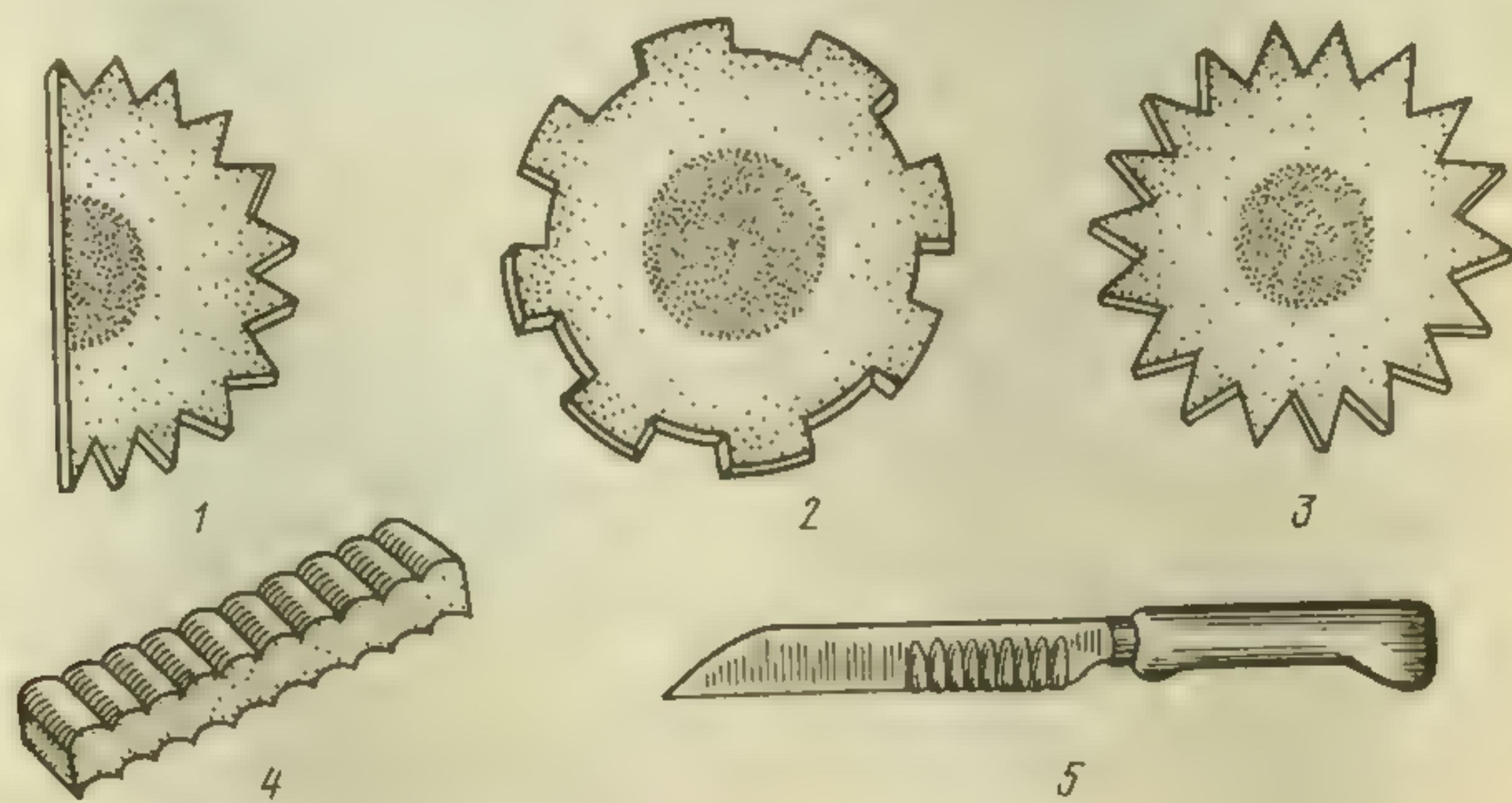


Рис. 2. Карбование овощей:  
1 — гребешки, 2 — шестеренки, 3 — звездочки, 4 — гофрированные корни, 5 — нож для гофрирования

Шарики и орешки нарезают специальными выемками, используют в качестве гарниров к холодным блюдам.

Очистки свеклы тщательно промывают, мелко нарезают, складывают в посуду, заливают холодной водой, добавляют лимонную кислоту для сохранения цвета, нагревают до кипения, выдерживают для настаивания 20—25 мин, процеживают. Полученную жидкость добавляют в борщ, чтобы улучшить его цвет.

**Капустные овощи.** Капусту широко применяют в детском питании. Она является источником витаминов С, В<sub>1</sub>, U, которые оказывают лечебное действие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, содержат углеводы, белки, различные минеральные вещества, особенно калий. Цветная капуста богата железом, фосфором, содержит кобальт, цинк. Благодаря небольшому количеству клетчатки она легко переваривается.

Белокочанную, краснокочанную и савойскую капусту обрабатывают одинаково: удаляют верхние загрязненные листья, отрезают кочерыжку, промывают, нарезают на две или четыре части, из каждой вырезают кочерыжку.

Капусту нарезают соломкой, шашками, крупными дольками, мелкой рубкой вручную или с помощью овощерезки.

Соломку используют для приготовления щей, борщей, рассольника, тушения, котлет, запеканок, салатов; шашки (квадратики) — для щей, супа овощного, капусты припущенной, рагу; дольки — для капусты отварной; рубку — для фаршей, котлет, запеканок.

Для приготовления голубцов белокочанную капусту обрабатывают следующим образом: зачищают от загрязненных листьев, выреза-

ют кочерыжку, оставляя ее тонкие стенки для сохранения формы кочана, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до полумягкого состояния. Затем охлажденную капусту делят на листья, срезают утолщение или отбивают.

Цветную капусту подрезают, оставляя кочерыжку на 1—1,5 см ниже соцветий, удаляют зеленые листья, зачищают загрязненные места соцветий. Капусту, зараженную гусеницами, закладывают в ванну с холодной водой, в которую добавляют соль (5% от количества воды), выдерживают 15 мин и промывают. Зараженную гусеницами капусту нельзя использовать в питании детей младшего возраста.

До кулинарной обработки цветную капусту можно разделить на соцветия. Брюссельскую капусту срезают со стебля, зачищают от увядших листочков, промывают и сразу подвергают тепловой обработке.

Обработанные корнеплоды хранят при температуре от 0 до 4° С, покрыв влажной тканью, не более 10—12 ч. Только в случае крайней необходимости капусту хранят при температуре 2—4° С.

## § 2. Обработка луковых, плодовых и прочих овощей

**Луковые овощи.** У луковицы репчатого лука отрезают донце и завязь, удаляют сухие чешуйки, затем промывают ее. Лук нарезают кольцами, полукольцами, дольками, мелкой крошкой. При обработке лука, предназначенного для нарезки дольками, часть донца оставляют для сохранения формы.

Кольца используют для жарки, украшения холодных блюд; полукольца (соломку) — для приготовления различных супов, соусов, холодных блюд, салатов и винегрета; дольки — для щей, вторых блюд, рагу, тушеных мясных блюд; мелкую крошку — для супов с крупами, фаршей, тефтелей.

Зеленый лук перебирают, удаляя пожелтевшие перья, подрезают корни, зачищают, промывают в большом количестве холодной воды (1:10), ополаскивают в проточной воде. Если лук не предназначен для тепловой обработки, его ополаскивают кипяченой холодной водой и обсушивают.

Зеленый лук нарезают мелкими колечками для посыпки или приготовления первых, вторых, холодных блюд, салатов, винегрета. Нарезать его нужно непосредственно перед использованием, так как он быстро теряет внешний вид и вкусовые качества.

У чеснока сначала удаляют донце и завязь, сухие чешуйки, затем его разделяют на дольки, промывают, мелко рубят.

В детском питании следует употреблять сладкие сорта лука. Чеснок используют ограниченно, его не добавляют в пищу детей младшего возраста.

**Плодовые овощи.** В детском питании используют кабачки, тыкву, огурцы, помидоры, баклажаны, сладкие сорта перца, арбузы, дыни. Эти овощи содержат до 96% воды. Огурцы хотя и обладают очень

низкой питательной ценностью, но содержат биологически активные вещества, которые повышают усвояемость других продуктов. В них есть тартроновая кислота, замедляющая процесс перехода углеводов в жир. Поэтому они рекомендуются излишне полным детям.

Перец содержит большое количество витамина С (до 77 мг%), а тыква — каротин, витамины группы В. Молодая тыква обладает высокой биологической активностью, содержит вещества, повышающие сопротивляемость организма и имеющие антиканцерогенные свойства.

В состав арбузов и дынь входят сахар (до 10%) и фолиевая кислота, которая очень нестойка и разрушается при тепловой обработке. Поэтому арбузы и дыни в сыром виде особенно ценны для детского организма. Широко применяют в детском питании также тыкву и кабачки, так как их клетчатка легко разваривается.

Кабачки промывают, отрезают плодоножку, очищают от кожицы и семян. Нарезают их крупными кубиками для припускания, приготовления супов, рагу; ломтиками и кружками — для жарки.

Для фарширования очищенные кабачки нарезают на цилиндры высотой до 4 см, вынимают мякоть с семенами, варят 3—4 мин в кипящей подсоленной воде и охлаждают (рис. 3).

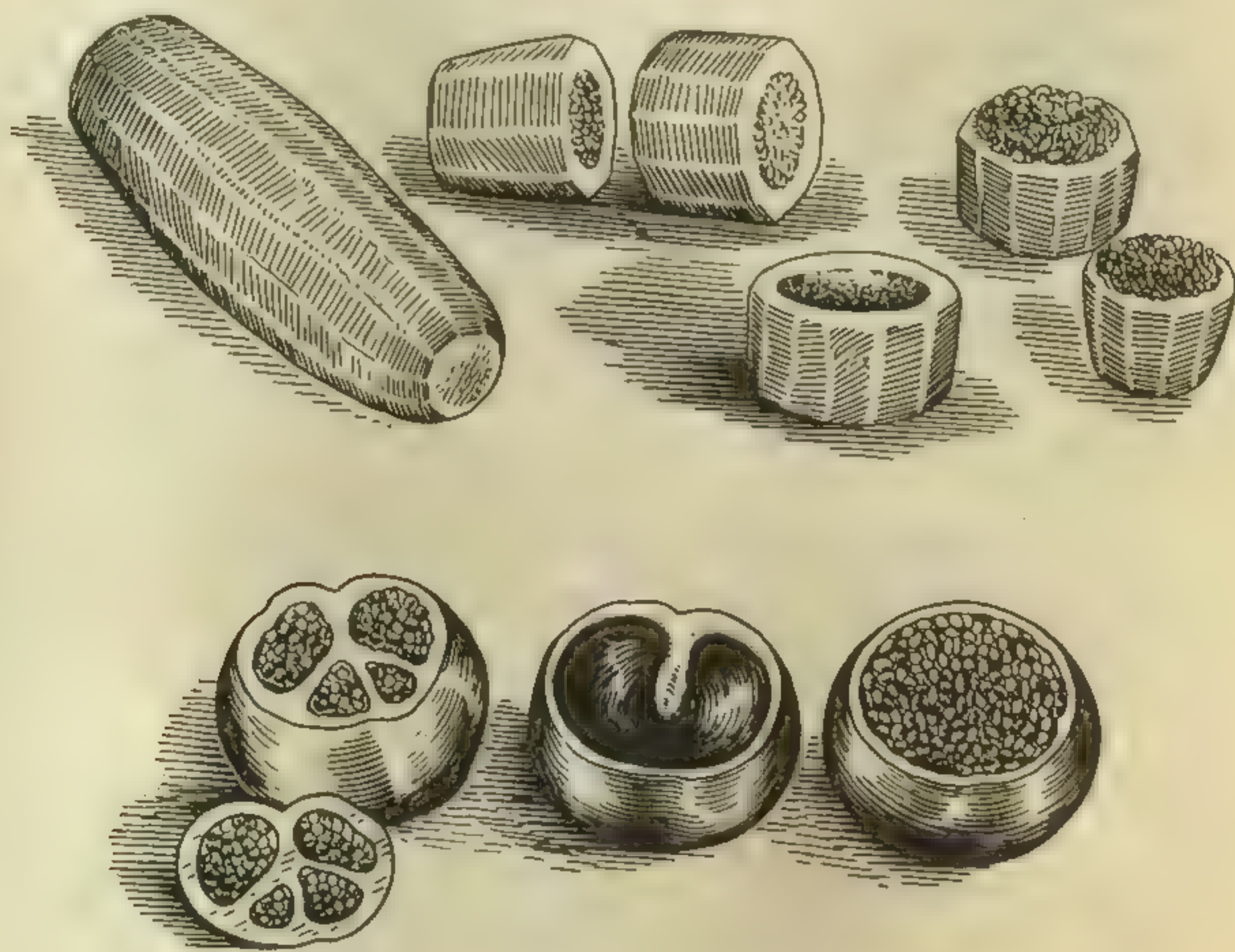


Рис. 3. Фаршированные кабачки и помидоры

Тыкву промывают, разрезают на части, удаляют плодоножку, кожицу и семена, споласкивают. Нарезают крупными кубиками для припускания, приготовления супов, рагу, ломтиками — для жарки и тушения.

С...  
долька...  
П...  
ножи...  
ми — д...  
для м...  
сушива...  
Фар...  
срезают  
мякоти с...  
солью.  
Бакла...  
ют кубик...  
кабачки.  
Для ф...  
а неболь...  
и ошпари...  
Перец...  
с семенам...  
и первых...  
При по...  
с мякотью...  
в подсолен...  
в питании...  
Стручки...  
ют от прод...  
Листовы...  
С и широки...  
Салат,  
подрезают  
промывают  
в проточно...  
Зелень п...  
выдержива...  
увяла; ее пр...  
Листовы...  
ной водой.  
Ревень п...  
часть, зачи...  
приготовлен...  
§ 3. Обра...  
Соленые  
прикреплен...  
ют семена.  
мелки.

Огурцы промывают, очищают от кожицы (парниковые зачищают с концов), нарезают мелкими кубиками для холодных супов и салатов, дольками для гарниров, ломтиками и кружочками для салатов.

Помидоры сортируют, моют, удаляют место прикрепления плодоножки, нарезают мелкими кубиками для супов, дольками и кружочками — для салатов и гарниров. Помидоры (и огурцы), предназначенные для холодных блюд, перед использованием моют кипяченой водой и обсушивают.

Фаршировать можно зрелые помидоры среднего размера. Сначала срезают у них верхнюю часть, затем вынимают из середины часть мякоти с семенами. Перед закладыванием фарша внутри посыпают солью.

Баклажаны перебирают, удаляют плодоножку, промывают, нарезают кубиками, ломтиками, кружочками. Используют их так же, как кабачки. Старые баклажаны нужно очищать от кожицы.

Для фарширования баклажаны нарезают поперек на цилиндры, а небольшие — вдоль на две части, затем удаляют мякоть с семенами и ошпаривают, как кабачки, в течение 3 мин.

Перец сладкий сортируют, моют, разрезают, вынимают мякоть с семенами, промывают, нарезают соломкой или кубиками для салатов и первых блюд.

При подготовке к фаршированию у перца вырезают плодоножку с мякотью, удаляют семена, затем его промывают, проваривают 3 мин в подсоленной воде, вынимают и охлаждают. Перец используют лишь в питании детей старшего возраста.

Стручки зеленого горошка и фасоли перебирают, промывают, очищают от продольных жилок. Фасоль нарезают на 2—3 части ромбиками.

**Листовые овощи.** Эти овощи служат ценным источником витамина С и широко применяются в питании детей.

Салат, шпинат, щавель перебирают, удаляя увядшие листочки, подрезают корешки, закладывают в ванну с холодной водой (1:10), промывают в большом количестве воды несколько раз, ополаскивают в проточной воде.

Зелень петрушки, сельдерея, укропа отрезают от корня, перебирают, выдерживают в холодной воде не менее 20 мин, если зелень немного увяла; ее промывают, как и салат. Утолщенные стебли отрезают.

Листовые овощи и зелень обязательно нужно ополаскивать кипяченой водой.

Ревень перебирают, промывают, подрезают нижнюю загрубевшую часть, зачищают от кожицы, нарезают на кусочки. Используют для приготовления компотов, киселей, фаршей.

### § 3. Обработка консервированных овощей

Соленые огурцы ополаскивают холодной водой, подрезают место прикрепления плодоножки, у крупных огурцов срезают кожицу и удаляют семена. Нарезают их по-разному: соломкой — для рассольников; мелкими кубиками — для салатов и холодных гарниров; дольками —

для дополнительного гарнира; ломтиками — для салатов и винегрета; кружочками — для украшения блюд.

Квашеную капусту отделяют от рассола, перебирают, крупные куски капусты и моркови нарезают. Если капуста очень кислая, ее промывают холодной водой (для холодных блюд вода должна быть кипяченой). Квашеную капусту мелко рубят для приготовления большинства блюд.

Замороженные овощи — зеленый горошек, кукуруза, цветная капуста, помидоры, шпинат и зелень — сохраняют витаминную ценность, цвет, вкус, запах. Поэтому их используют в детском питании. Из свежемороженых овощей приготавливают супы, вторые блюда и гарниры. Перед тепловой обработкой овощи не оттаивают, чтобы избежать потери питательных веществ. Их освобождают от упаковки и опускают в кипящую воду или бульон.

Сушеные овощи — морковь, лук, зеленый горошек, картофель, петрушку, зелень — можно использовать в весенний период при недостатке свежих овощей. Наилучшими свойствами обладают овощи, высушенные способом сублимации. Такие овощи варят сразу, без предварительной подготовки, закладывая в кипящую воду. Овощи, высушенные огнем, вначале замачивают в холодной воде на 1—3 ч для набухания, затем варят в этой же воде. Сушеную зелень добавляют в блюда, без подготовки, для ароматизации. Сушеный лук чуть смачивают водой.

Овощные консервы — зеленый горошек, кукурузу в собственном соку, свеклу и морковь натуральные, всевозможные овощные пюре и другие — используют без предварительной обработки для приготовления блюд в детском питании.

#### § 4. Обработка грибов

Грибы содержат большое количество воды (90%), белки, клетчатку, минеральные вещества (железо, кобальт, медь), витамины А, С, D, РР, группы В. Из-за содержания большого количества воды питательная ценность грибов невелика. Грибы плохо усваиваются организмом ребенка, поэтому в детском питании их используют ограниченно. Для детей младшего возраста грибные блюда не приготавливают. Плохая усвояемость грибов объясняется присутствием в них грибной клетчатки — фунгина, которая придает грибам прочность, благодаря чему они плохо развариваются. Поэтому их следует приготавливать в измельченном или протертом виде. Так как существует много видов несъедобных грибов, вызывающих отравления, сортировать грибы следует особенно тщательно.

Для приготовления блюд используют свежие грибы — белые, шампиньоны, подосиновики, подберезовики, маслята и сухие белые грибы.

Свежие грибы перебирают, сортируют по размеру, подрезают нижнюю часть ножки, зачищают шляпки. У крупных грибов ножки отделяют от шляпок и промывают их 3—4 раза. Шампиньоны

очищают от пленки под шляпкой и промывают в подкисленной воде, чтобы они не темнели. Затем грибы нарезают, проваривают 5—10 мин, отвар сливают, а грибы подвергают дальнейшей тепловой обработке. Отходы при обработке — 24%.

Белые сушеные грибы перебирают, тщательно промывают несколько раз в холодной воде, складывают в посуду, заливают холодной водой и выдерживают 4 ч для набухания. Настой отделяют от грибов, процеживают. Грибы промывают, соединяют с настоем, варят.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Какие вещества содержат овощи? Каково их значение для детского организма? 2. Из каких процессов состоит механическая обработка овощей? 3. Перечислите простые формы нарезки картофеля; дайте краткую характеристику их использования. 4. Назовите простые формы нарезки моркови и свеклы; дайте краткую характеристику их применения. 5. Как обрабатывают и нарезают белокочанную капусту? 6. Как обрабатывают и нарезают репчатый лук? 7. Как обрабатывают кабачки, сладкий перец, помидоры? Составьте технологические схемы подготовки этих овощей к фаршированию. 8. Какова последовательность процессов при обработке соленых огурцов и квашеной капусты?

## ГЛАВА II. ОБРАБОТКА РЫБЫ

В питании детей широко применяют треску, судака, навагу, морского окуня, сазана, серебристого хека, макруруса и другие виды рыб, имеющие небольшое количество жира и внутримышечных костей.

По питательной ценности рыба, как и мясо, служит важнейшим источником полноценного животного белка (до 23 %), так как в состав его входят незаменимые аминокислоты, необходимые для построения новых тканей растущего организма ребенка. Кроме того, в рыбе есть жир, который легко плавится и хорошо усваивается, минеральные вещества (фосфор, калий, кальций, железо, йод), витамины А, D, E, группы B. Особую ценность представляет печень трески, из которой получают медицинский рыбий жир, содержащий витамины А, D и полинасыщенные незаменимые жирные кислоты. Но в большом количестве жир рыбы плохо переносится детьми, поэтому для питания детей младшего возраста употребляют только нежирные виды рыбы, переработанные в филе, и специализированные рыбные консервы (пюре рыбное с рисовой крупой, пюре рыбное с морковью и др.).

Рыба легко усваивается организмом, особенно речная, поэтому ее рекомендуют для детского питания. Желательно использовать свежую рыбу, так как соленая рыба менее ценна по содержанию питательных веществ, но малосольную сельдь применяют для приготовления закусок, возбуждающих аппетит, входящих в состав меню детей с 1,5 лет в небольшом количестве (10—30 г) как добавление к основному блюду.

БИБЛИОТЕКА - ФИЛИАЛ

№ 116

75153/6 киб.



Свежая рыба поступает в пищеблоки питания живой, охлажденной и мороженой. По пищевой ценности такие виды живой рыбы, как сом, сазан, щука и др., занимают первое место.

Охлажденная рыба имеет температуру от 0 до 1° С, хранят ее при температуре 0° С до двух суток в холодильнике; мороженая — от —6 до —8° С, хранят ее при температуре от —2 до 1° С.

Для приготовления блюд в детской кулинарии используют только доброкачественную рыбу, качество которой определяют по внешнему виду и запаху. В целях профилактики гельминтоза рыбные блюда подвергают тщательной тепловой обработке и реализуют в течение дня.

### § 5. Обработка чешуйчатой, бесчешуйчатой и осетровой рыбы. Полуфабрикаты из рыбы

Рыба может поступать целой необработанной или частично обработанной: тушки (без головы, чешуи и внутренностей), крупные куски тушек, филе с кожей или без кожи. Чаще поступает обработанное филе.

По размеру (массе) рыбу подразделяют на крупную (от 1,5 кг), среднюю (1—1,5 кг), мелкую (до 200 г), в зависимости от чего выбирают способ ее обработки и кулинарное использование.

По способу обработки рыбу делят на чешуйчатую, бесчешуйчатую (включая мелкочешуйчатую — налима и навагу) и осетровую.

Механическая обработка включает оттаивание, разделку (удаление чешуи, плавников, головы, внутренностей, костей, кожи), приготовление полуфабрикатов.

**Оттаивание мороженой рыбы.** Рыбу оттаивают двумя способами: на воздухе и в воде. Филе фабричной обработки, крупную рыбу — сомов, осетровую — размораживают на воздухе при температуре 16—18°С от 6 до 10 ч, уложив на столы или стеллажи. Чтобы филе сохранило больше питательных веществ, его не вынимают из упаковочной бумаги. Чешуйчатую и бесчешуйчатую рыбу оттаивают в ваннах (на 1 кг 2 л воды) при температуре 10—15°С в течение 2—4 ч. Для уменьшения потерь питательных веществ на литр воды добавляют 7 г соли.

Рыбное филе не размораживают полностью, а некоторые виды рыб, например серебристый хек, вообще не оттаивают, так как в мороженом и полумороженом виде эту рыбу легче обрабатывать, лучше сохранить ее питательные вещества и форму.

**Обработка чешуйчатой рыбы на филе.** Крупную рыбу очищают от чешуи с помощью среднего поварского ножа или рыбочисток в направлении от хвоста к голове, затем удаляют спинной плавник, подрезая его вдоль по мякоти с двух сторон и прижимая пяткой ножа, удаляют также анальный и прочие плавники. Обработку судака или окуня начинают с удаления спинного плавника, так как его укол бывает очень болезненным. Затем отрезают голову, подрезая мякоть у жабр и разрубая позвоночную кость.

Рыбу укладывают на доску на бок, разрезают брюшко, удаляют внутренности и очищают от брюшной пленки, при этом нельзя задеть желчный пузырь, так как разлившаяся желчь придает рыбе горький вкус. После этого рыбу промывают холодной водой и обсушивают, укладывают на доску и пластуют (рис. 4), срезая филе с позво-

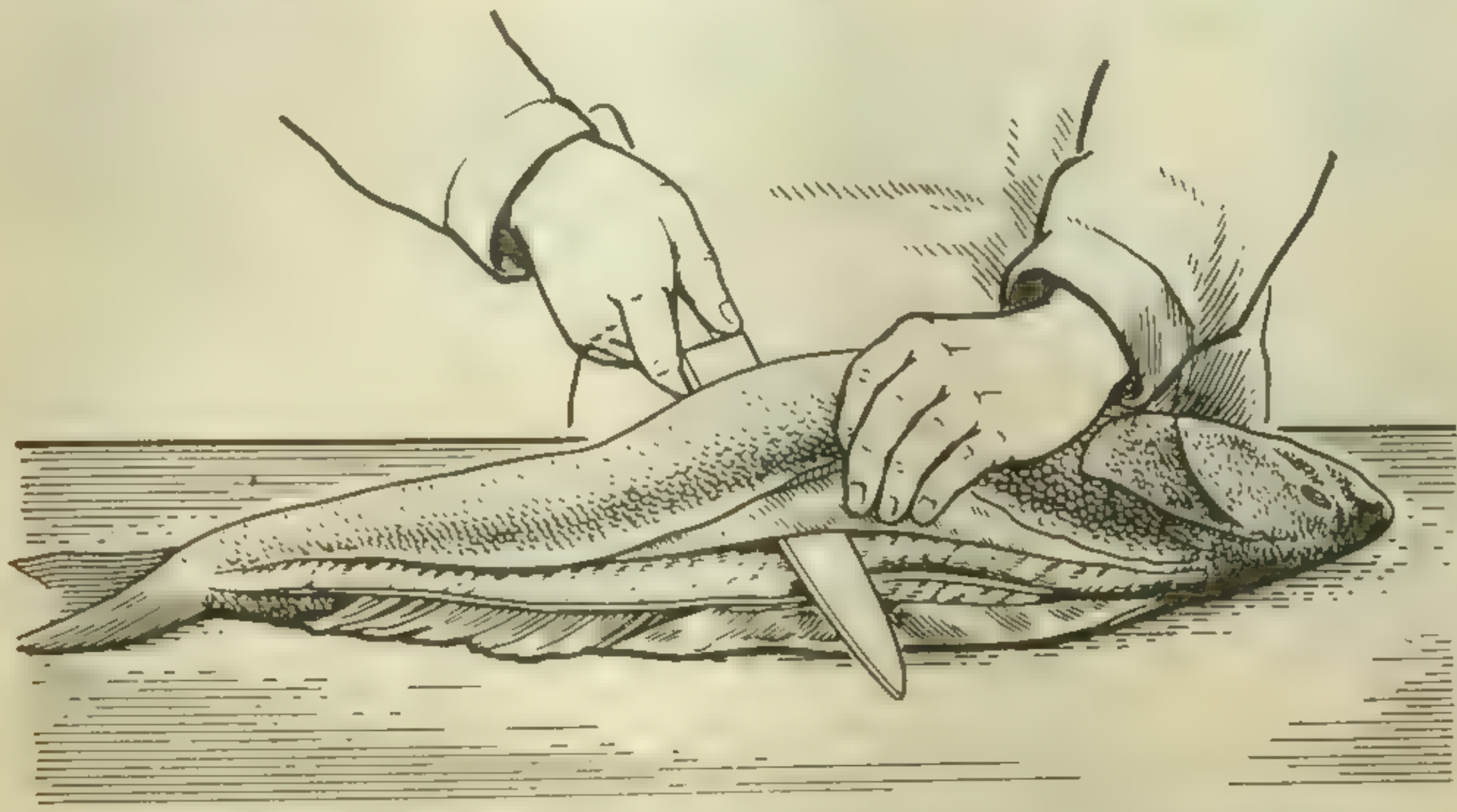


Рис. 4. Срезание мякоти с реберными костями (пластование)

ночной кости (начинают с головы или хвоста). Затем нижнее филе перевертывают кожей вверх и срезают его с позвоночной кости. С полученных филе удаляют реберные кости и внутренние части плавников. Таким образом получают филе с кожей без костей. При такой обработке отходы равны 48—49%. Филе с кожей нарезают на порционные куски.

Для получения чистого филе (без кожи и костей) с рыбы снимают кожу, подрезав мякоть со стороны хвоста и ведя нож по мякоти вплотную к коже (рис. 5). Отходы при получении чистого филе составляют 50—52% (для сома, судака). Чтобы кожа была плотней и не разрывалась при снятии филе, чешую у рыбы можно не удалять.

Чистое филе нарезают на порционные куски или используют для приготовления котлетной и кнельной массы.

**Обработка бесчешуйчатой рыбы.** При обработке бесчешуйчатой рыбы с нее снимают кожу, чтобы улучшить внешний вид и вкус приготовленного блюда.

У налима подрезают кожу вокруг головы, отгибают ее и снимают «чулком», стягивая до хвоста, и отрезают. Затем удаляют плавники, подрезая косточки у кожи внутри, голову, внутренности; тушку промывают, пластуют, удаляют кости.

С сома очищают слизь, отрезают голову, плавники, разрезают брюшко, удаляют внутренности и промывают. Затем сома пластуют, удаляют кости и кожу.

У зубатки надрезают кожу вдоль спинки, срезают плавники, голову, удаляют внутренности, промывают. После этого тушку пластуют, удаляют кости и кожу.



Рис. 5. Срезание мякоти с кожи

**Обработка трески, щуки и других рыб.** Механическая обработка отдельных видов рыб имеет некоторые особенности.

Треска или пикша поступают в виде тушек без головы и внутренностей. Рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники и брюшную пленку, затем промывают, пластуют, удаляют кости, а если нужно — кожу.

У щуки удаляют чешую, плавники, внутренности. Затем ее промывают, пластуют, удаляя кости; кожу с щуки можно снять «чулком».

Мелкую навагу очищают от чешуи, отрезают нижнюю челюсть и через образовавшееся отверстие вынимают внутренности, плавники и промывают. У крупной рыбы отрезают голову и через образовавшееся отверстие вынимают внутренности, удаляют плавники, снимают кожу, пластуют, нарезают.

Перед обработкой навагу не оттаивают. При неправильной обработке с разрезанием брюшка рыба приобретает горький вкус от разлившейся желчи, так как желчный пузырь расположен близко к стенкам брюшка.

У серебристого хека снимают пленку с брюшной полости, очищают от мелкой чешуи или удаляют грубую кожу, отрубают голову, разделяют на куски без костей.

В детском питании используют нежирную, малосольную сельдь, которую вымачивают в холодной воде или крепком чае. У сельди отрезают брюшко, удаляют внутренности и пленку, затем промывают, удаляют голову и хвост, надрезают кожу вдоль спинки, отгибают и снимают ее, начиная с головы. После этого сельдь пластуют и у полученных филе удаляют кости.

**Обработка осетровой рыбы.** У осетрины, севрюги и другой крупной осетровой рыбы удаляют голову, отрубая ее вместе с грудными

плавниками. Срезают вместе с полоской кожи костные жучки, расположенные на спине, начиная от хвоста к голове, удаляют плавники. Затем разрезают рыбу вдоль по спине (середина жировой прослойки) и после пластования получают две половины, которые называют звеньями. Если рыба крупная, то звенья делят на куски, разрезая по длине и ширине. Звенья или их куски должны быть не более 50—60 см длиной и массой 4—5 кг.

После этого из рыбы удаляют визигу — хрящ, заменяющий осетровой рыбе позвоночник; для этого ее поддевают поварской иглой и вытягивают.

Звенья рыбы на 2—3 мин укладывают кожей вниз в рыбный котел или глубокий противень с горячей водой так, чтобы погрузилась нижняя часть, вынимают, укладывают на стол кожей вверх и счищают с их поверхности оставшиеся боковые брюшные и мелкие костные жучки. Затем звенья споласкивают холодной водой, чтобы удалить сгустки свернувшегося белка, подвертывают брюшную часть, перевязывают шпагатом и укладывают кожей вниз на решетку рыбного котла для варки.

При разделывании рыбы на порционные куски каждое звено очищают от хрящей, нарезают на куски без кожи, вторично ошпаривают 1—2 мин и промывают от сгустков белка. Ошпаренная рыба сохраняет свою форму при тепловой обработке. Отходы осетровой рыбы при обработке составляют 33—36%.

По способу кулинарной тепловой обработки рыбные полуфабрикаты предназначаются для варки, припускания, жарки основным способом, запекания.

Рыбу варят порционными кусками, нарезанными под прямым углом из филе с кожей или чистого филе фабричной обработки. Чтобы рыба не деформировалась, кожу надрезают в нескольких местах.

Для припускания используют порционные куски, нарезанные под углом 30° из филе с кожей или чистого филе. Широкая плоская форма кусков удобна для варки в небольшом количестве жидкости благодаря увеличению поверхности прогрева. Жарят рыбу порционными кусками, нарезанными под углом 30° из филе с кожей или филе без кожи и костей. Нарезанную рыбу перед жаркой слегка обсушивают и панируют.

Панированием называют нанесение панировки (муки, молотых сухарей) на поверхность полуфабриката. Продукты панируют для того, чтобы при жарке они теряли меньше ценных питательных веществ с выделяющимся соком. При этом жареные изделия покрываются подрумяненной корочкой.

Виды панировок: мучная — пшеничная мука I сорта (в муку добавляют соль; перед панированием муку просеивают); красная — размолотые сухари пшеничного хлеба; белая — черствый пшеничный хлеб без корок, протертый через сито.

Иногда перед панированием в сухарях продукт смачивают в лезоне — жидкости, состоящей из смеси яиц, молока или воды с добавлением соли. Лезон способствует лучшему прикреплению

панировки к продукту. На 1 кг льезона приходится 670 г яиц, 340 г жидкости и 8 г соли.

Для запекания филе рыбы нарезают так же, как для жарки.

### § 6. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее

**Котлетная масса.** Ее приготавливают из всех видов чешуйчатой и бесчешуйчатой рыбы, используемой в детском питании. Для этого рыбу обрабатывают на филе без кожи и костей. Котлетную массу готовят также из филе промышленного производства.

Подготовленную рыбу нарезают на небольшие кусочки, пропускают через мясорубку, добавляют соль. Фарш вымешивают и ставят для охлаждения на 5—10 мин в холодильник. Белый черствый хлеб зачищают от корок, замачивают в холодной воде или молоке до набухания, соединяют с рыбой и пропускают два раза через мясорубку. Котлетную массу тщательно вымешивают, вводя небольшими порциями холодную жидкость. На 1 кг мякоти рыбы расходуют 200—300 г белого хлеба (из муки не ниже I сорта), 300—400 г воды или молока, 9—12 г соли; можно добавить сливочное масло. При использовании рыбы с малым содержанием клейдающих веществ (трески, пикши, хека и др.) в массу вводят сырые яйца для увеличения вязкости и сохранения формы полуфабриката. Содержащийся в котлетной массе хлеб связывает жидкость, что делает изделия пышными и сочными.

Чтобы избежать преждевременной порчи котлетной массы, ее приготавливают из предварительно охлажденных продуктов. В процессе пропускания через мясорубку температура котлетной массы повышается, что способствует развитию микроорганизмов. Поэтому готовую массу охлаждают, разделяют на порции, а затем приготавливают из нее полуфабрикаты.

**Котлеты и биточки.** Котлеты формуют так, чтобы они имели овально-приплюснутую форму с заостренным концом. Изделия, предназначенные для жарки, панируют в белой панировке или в муке. Биточки должны быть кругло-приплюснутой формы толщиной 1,5—2 см; их также панируют в белой панировке или в муке. Если полуфабрикаты предназначены для варки на пару, то их не панируют. Котлеты и биточки изготавливают по 1—2 шт. на порцию.

**Тефтели.** Эти изделия формуют из котлетной массы, в которую добавляют пассерованный измельченный репчатый лук, придают им вид шариков, затем панируют в муке. Используют для тушения или запекания. На порцию идет 2—3 шт. изделий.

**Зразы рубленые.** Для приготовления зраз котлетную массу раскладывают в виде лепешек, на середину которых помещают фарш. Края лепешек соединяют, придают им форму кирпичиков с закругленными краями и панируют их в белой панировке или в муке.

В состав фарша входят пассерованный репчатый лук, вареные яйца, мелкорубленая зелень петрушки или укропа. Можно использо-

вать отварной рис. Зразы приготавливают также с фаршем из рубленого омлета, смешанного с зеленью. На порцию идет 1—2 шт. изделий. Используют для жарки и варки на пару.

**Фрикадельки.** В рыбную котлетную массу добавляют размягченное сливочное масло, сырые яйца, мелкорубленый пассерованный репчатый лук и формируют маленькие шарики массой 10—12 г. Используют для припускания или тушения.

**Рулет.** Рыбную котлетную массу помещают на смоченное полотенце в виде прямоугольного слоя толщиной 1,5 см, шириной не более 20 см. Вдоль середины массы выкладывают фарш, закрывают его краями массы и перекладывают изделие в подготовленную посуду так, чтобы шов оказался внизу.

Рулет, предназначенный для запекания, смазывают сырым яйцом или маслом, посыпают сухарями, на середине его поверхности делают проколы, чтобы изделие не деформировалось во время тепловой обработки.

Для рулета используют такой же фарш, как для рубленых зраз.

## § 7. Кнельная масса и рыбные пищевые отходы

**Приготовление кнельной массы.** Кнельная масса отличается от котлетной более жидкой, нежной и пышной консистенцией. Она приготавливается с добавлением сырых яичных белков. На 1 кг рыбного филе без кожи и костей добавляют 100 г пшеничного хлеба без корок, 500 г молока или сливок и 3 белка яиц. В массу можно добавлять сливочное масло.

Филе рыбы нарезают на небольшие кусочки, соединяют с пшеничным хлебом, предварительно замоченным в молоке или сливках, пропускают 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой. При небольшом количестве массу протирают через сито.

Полученную массу складывают в глубокую посуду, охлаждают, соединяют с сырыми белками, взбивают, постепенно вводя оставшуюся жидкость, предварительно охлажденную. Взбитая пышная масса должна быть легкой. Ее готовность определяют по брошенному в воду кусочку. При достаточно взбитой массе кусочек не тонет, а плавает на поверхности. Из такой массы приготавливают кнели, которые варят на пару или припускают.

**Рыбные пищевые отходы.** Количество отходов зависит от вида рыбы и способа ее обработки.

Головы рыб, кожу, кости, плавники используют для варки бульонов. Головы осетровых рыб (головизна) ошпаривают, зачищают от костных жучков, промывают, разрезают на части, споласкивают. Используют головы для варки бульонов, которые необходимо тщательно процеживать. Из них готовят супы и соусы.

Рыба содержит много воды, поэтому служит благоприятной средой для развития микроорганизмов. В связи с этим рыбу обрабатывают на специальной доске и столе, промывают холодной водой, непи-

щевые отходы сразу же удаляют. Оборудование и инвентарь промывают горячей водой.

Рыбные полуфабрикаты разрешается хранить только при температуре от 0 до 4° С: целую рыбу — 24 ч, порционные куски — 4—6 ч, рыбную котлетную массу — до 2 ч. Хранение полуфабрикатов допускается лишь в случае крайней необходимости.

#### Контрольные вопросы и задания

1. В чем заключается пищевая ценность рыбы? 2. Из каких процессов состоит механическая обработка рыбы? 3. Как оттаивают мороженую рыбу? 4. Составьте технологическую схему обработки чешуйчатой рыбы на филе. 5. Как обрабатывают осетровую рыбу? 6. Как приготавливают полуфабрикаты из рыбы для варки и жарки? В чем их панируют? 7. Как приготавливают рыбную котлетную массу? 8. Какие полуфабрикаты получают из рыбной котлетной массы?

### ГЛАВА III. ОБРАБОТКА МЯСА И СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ

Для питания детей используют нежирную говядину, телятину, кур, цыплят, кроликов, а также субпродукты: язык, печень, почки, сердце, легкое. В отдельных союзных республиках нежирная свинина и баранина могут применяться для приготовления национальных блюд в питании детей старшего дошкольного возраста. Не рекомендуют мясо, содержащее много соединительной ткани, так как оно плохо переваривается и усваивается детским организмом (особенно детьми младшего возраста).

Из колбасных изделий в детском питании применяют говяжьи сосиски, сардельки, вареную колбасу без жира, нежирную ветчину.

При необходимости используют нежирные мясные консервы (говядина отварная, говядина тушеная, куры отварные). Особенно ценны специальные консервы детского питания, в которых мясо измельчено или протерто: пюре из говядины, курицы или печени (см. табл. 30 приложения).

Мясо служит основным источником животного белка, которого содержится до 23%. В рационе детей в возрасте от 1 до 3 лет количество животного белка должно составлять 75% от общего количества белков, а от 3 до 7 лет — 65%.

В рационе ребенка дошкольного возраста (от 1 до 7 лет) калорийность за счет белков должна составлять 13—15% от общей суточной калорийности, указанной в табл. 4.

Таблица 4

Возраст ребенка, лет	Основные пищевые вещества, г%			Калории
	белки	жиры	углеводы	
1—1,5	48			
1,5—3	53	48	192	1430
2—5	65—68	53	212	1700
5—7	70—72	65—68	260—270	1800
		70—72	280—290	2000

Недостаток белков в питании детей приводит к серьезным изменениям в различных органах и тканях. Однако излишнее количество белков в рационе вредно, так как повышает возбудимость нервной системы и нарушает обмен веществ.

Мясо на 2—37% состоит из жира. Но в детском питании не рекомендуется использовать жирное мясо, так как тугоплавкий жир плохо переваривается. Минеральные вещества содержатся в мясе в виде солей фосфора, кальция, натрия, магния, железа. Особенно много железа в печени.

Мясо и еще в большей степени субпродукты богаты витаминами А, D, группы В, РР. Однако, несмотря на значительную питательную ценность субпродуктов, почки, сердце, легкое усваиваются намного хуже, чем мясо.

Содержащиеся в мясе экстрактивные вещества способствуют возбуждению аппетита.

Мясо состоит из мышечной, соединительной, жировой и костной тканей. Белки мышечной ткани считаются полноценными, основной белок — миозин.

В пищевблок мясо поступает в виде крупнокусковых полуфабрикатов. На отдельные предприятия мясо может поступать в неразделанном виде, охлажденным или мороженым. Все мясо должно быть доброкачественным, иметь клеймо упитанности и ветеринарно-санитарного контроля. Доброкачественность охлажденного и замороженного мяса определяют органолептическим путем.

## § 8. Последовательность обработки мяса крупного и мелкого скота

Первичная обработка состоит из следующих процессов: оттаивание, промывание, обсушивание, кулинарный разруб, обвалка, зачистка, сортировка, изготовление полуфабрикатов.

Туши, полутуши, четвертины мяса оттаивают в камере при температуре от 0° до 6—8° С 1—3 сут или при 20—25° С в течение 12—24 ч. При медленном оттаивании потери мясного сока значительно меньше, чем при быстром. Во избежание потери питательных веществ мясо не размораживают в воде. После оттаивания клеймо срезают, мясо промывают водой (20—30° С) с помощью щеток, споласкивают холодной водой (12—15° С) и обсушивают на воздухе или салфетками из ткани.

**Обработка говядины.** Полутушу говядины (рис. 6) делят по контуру последнего ребра на переднюю и заднюю четвертины. В результате разруба и обвалки передней четвертины туши получают: лопаточную часть (плечевую и заплечную части), шейную часть, толстый край, покромку, грудинку, подлопаточную часть. Заднюю четвертину делят на вырезку, тонкий край, пашину, внутренний, верхний, боковой и наружный куски тазобедренной части.

Части мякоти зачищают от пленок и сухожилий, после чего получают крупнокусковые полуфабрикаты: вырезку, толстый и тонкий края, куски тазобедренной части (верхний, внутренний, боковой,



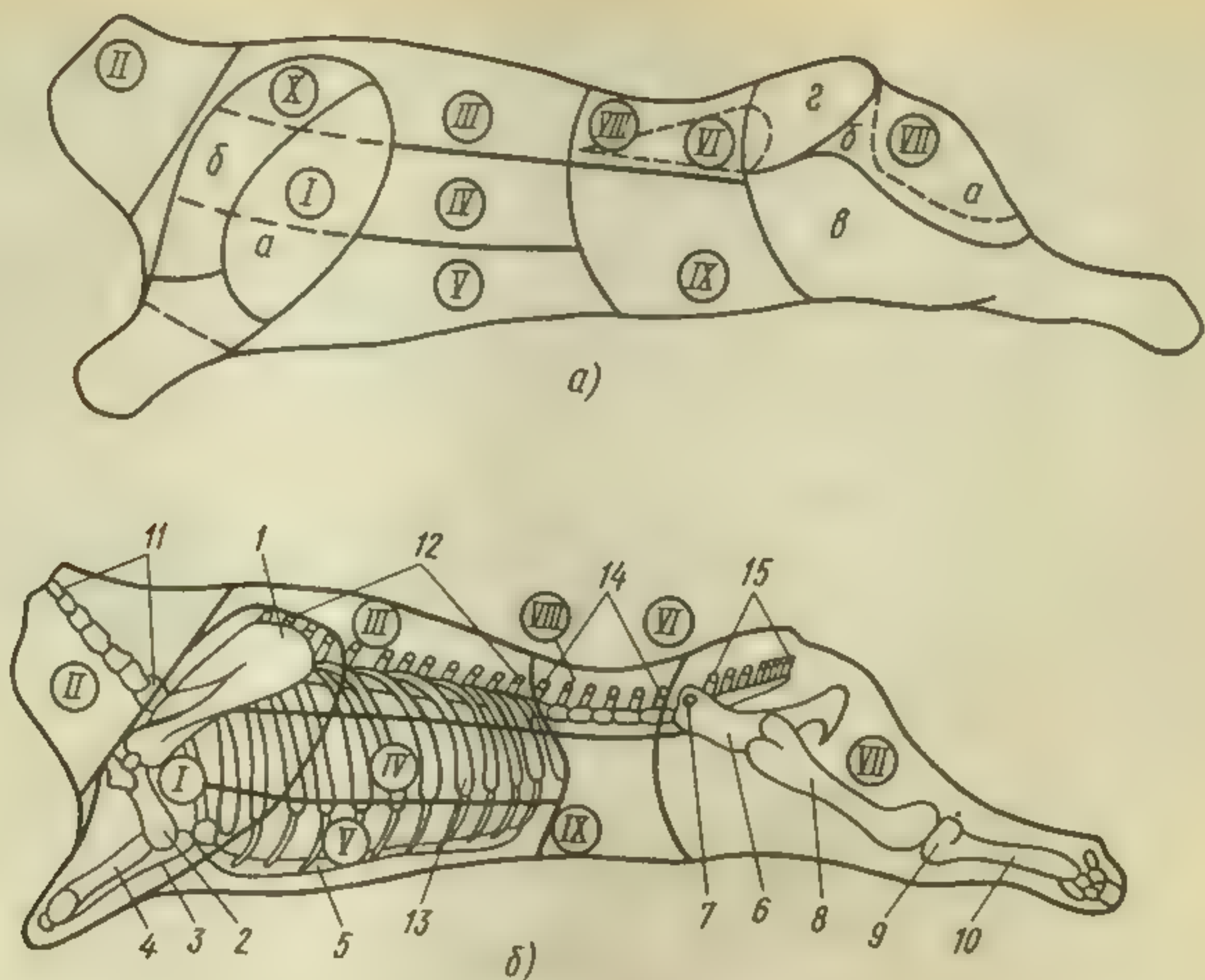


Рис. 6. Схема разделки говяжьей полутуши:

*a* — название частей: I — лопаточная часть (*a*, *б* — плечевая и заплечная части), II — шейная часть, III — спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край), IV — покромка, V — грудинка, VI — вырезка, VII — тазобедренная часть (*a* — внутренний кусок, *б* — наружный кусок, *в* — боковой кусок, *г* — верхний кусок), VIII — поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край), IX — пашина, X — подлопаточная часть;

*б* — название костей: 1 — лопатка, 2 — плечевая кость, 3 — локтевая кость, 4 — лучевая кость, 5 — грудная кость, 6 — подвздошная кость, 7 — бугор подвздошной кости (маклак), 8 — бедренная кость, 9 — коленная чашка, 10 — большая берцовая кость, 11 — шейные позвонки, 12 — тринадцать спинных позвонков, 13 — ребра, 14 — шесть поясничных позвонков, 15 — крестцовые позвонки

наружный), грудинку, лопаточную и подлопаточную части, котлетное мясо (шейная часть, пашина, покромка II категории, обрезки).

Мясо сортируют в зависимости от кулинарного использования и его качества (количество соединительной ткани и ее устойчивость при тепловой обработке). Жарят вырезку, толстый и тонкий края, внутренний и верхний куски; варят и тушат боковой и наружный куски, лопатку, подлопаточную часть, грудинку, покромку (I категория); рубленые изделия приготавливают из остальных частей туши.

Полученные крупные куски (массой до 2 кг) или сразу подвергают тепловой обработке, или предварительно нарезают на порционные и мелкие куски; из них готовят также рубленую и котлетную массу. Количество отходов (кости, пленки, сухожилия) при обработке мяса составляет 26,4% (у говядины I категории) и 29,5% (II категории).

**Обработка баранины, телятины и свинины.** Тушу баранины или полутушу свинины по контуру задней ноги между крестцовыми и поясничными позвонками делят поперек на две части: переднюю и заднюю (рис. 7, 8).

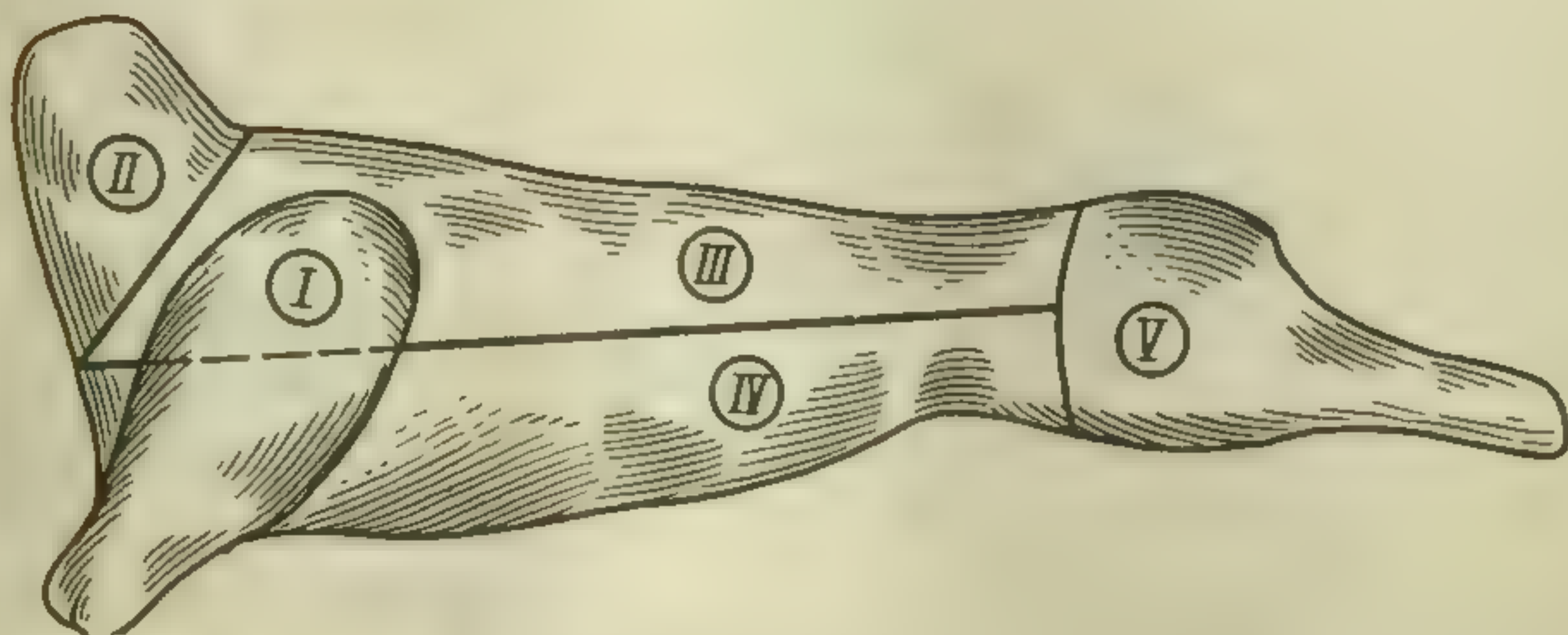
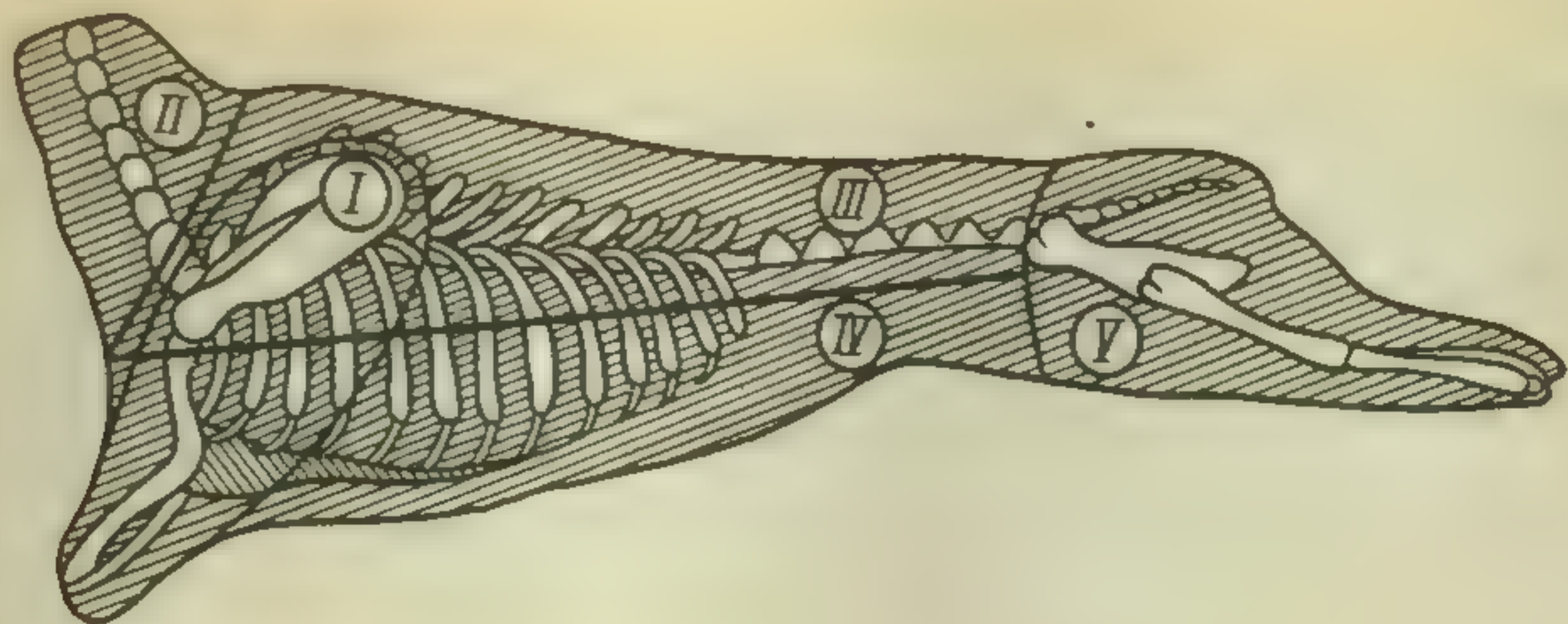


Рис. 7. Схема разделки бараньей туши:  
 I — лопаточная часть, II — шейная часть, III — корейка, IV — грудинка, V — тазобедренная часть

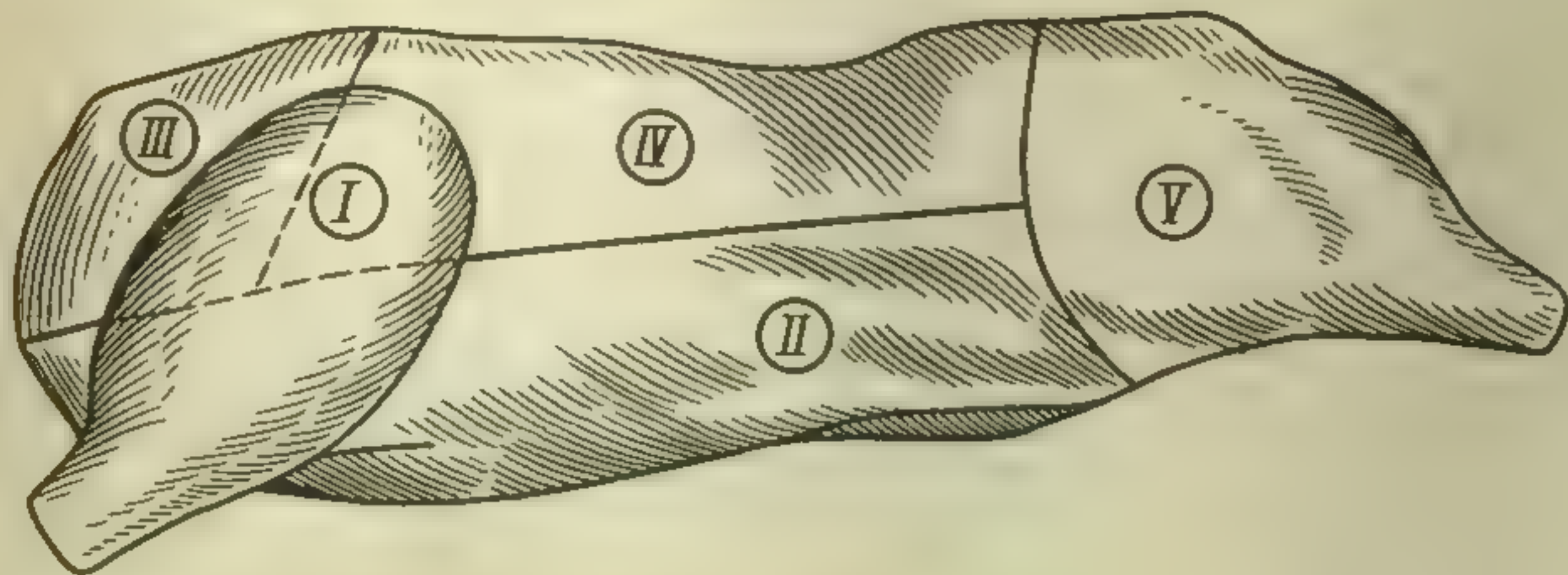
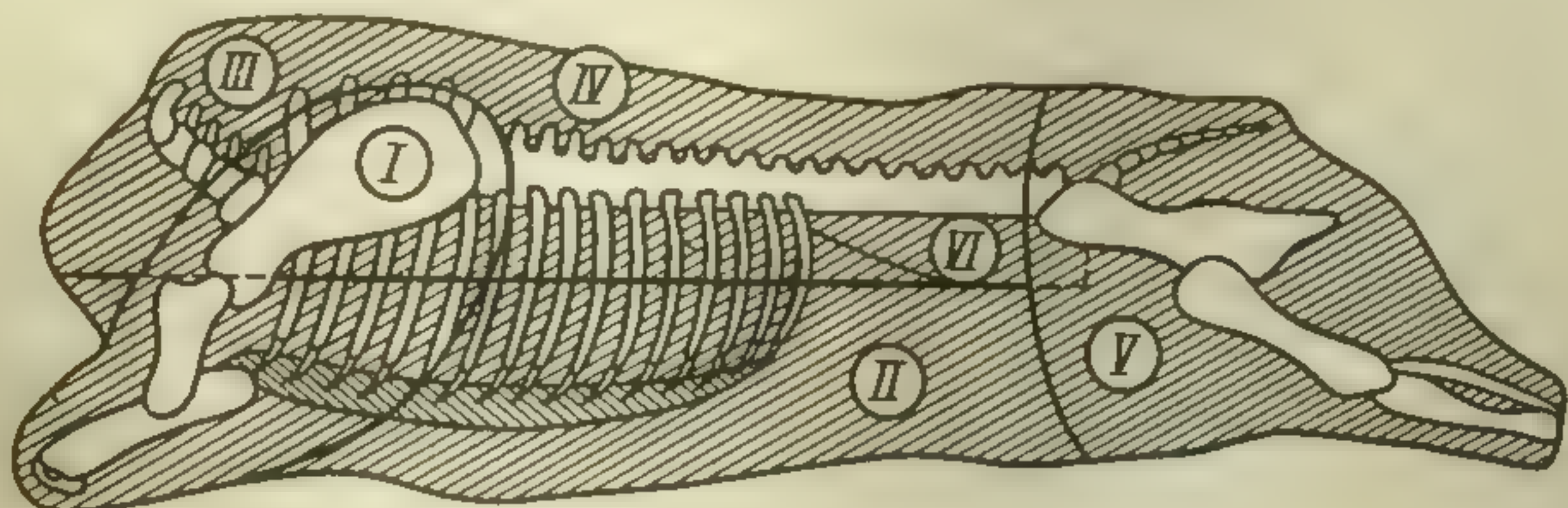


Рис. 8. Схема разделки свиной туши:  
 I — лопаточная часть, II — грудинка, III — шейная часть, IV — корейка, V — тазобедренная часть, VI — вырезка

После разрубания получают: шейную часть, лопаточную часть, корейку, тазобедренную часть (окорок), грудинку, вырезку (свинина). Телятину обрабатывают так же, как баранину. Полученные части обваливают, отделяют мякоть от костей, зачищают от пленок и сухожилий и выделяют крупнокусковые полуфабрикаты, которые сортируют в зависимости от кулинарного использования: вырезку (свинина), корейку (с реберными костями), тазобедренную часть (окорок массой до 5 кг) — для жарки; грудинку (с реберными костями), лопаточную часть — для жарки, варки, тушения; шейную часть (свинина) — для жарки, тушения; шейную часть и обрезки (баранина и телятина) — для приготовления котлетного мяса. Количество отходов при обработке баранины I категории — 28,5%; II категории — 33,8%; при обработке свинины — 14,8%; телятины — 34%.

Остающиеся пищевые отходы в виде сухожилий, позвоночных, реберных и тазовых костей, трубчатых костей конечностей используют для приготовления бульонов. Лучшими являются трубчатые кости. Перед тепловой обработкой зачищенные кости разрубают, у трубчатых с двух сторон отпиливают головки.

## 9. Изготовление полуфабрикатов из мяса

Из мяса готовят натуральные или рубленые полуфабрикаты. В зависимости от тепловой обработки они делятся на панированные и непанированные. Изделия панируют для того, чтобы уменьшить потерю питательных веществ.

Мясо для некоторых полуфабрикатов отбивают, при этом разрыхляется соединительная ткань, что способствует более равномерной тепловой обработке и выравниванию толщины куска, подрезают сухожилия. По размеру полуфабрикаты делят на крупнокусковые, порционные и мелкокусковые.

**Крупнокусковые полуфабрикаты из говядины.** Мясо отварное готовят из мякоти бокового и наружного кусков тазобедренной части или лопаточной части массой 1,5—2,5 кг. Используют также подлопаточную часть, грудинку, покромку (I категории). После варки мясо нарезают.

Для жарки используют целые части: вырезку, толстый и тонкий края. После жарки мясо нарезают на порции.

Мясо тушеное готовят из верхнего, внутреннего, бокового и наружного кусков тазобедренной части массой 1,5—2,5 кг. После тушения мясо нарезают на порции.

Мясо шпигованное готовят из верхнего, внутреннего, бокового и наружного кусков тазобедренной части массой 1,5—2,5 кг. Его шпигуют брусочками моркови или петрушки, которые вводят шпиговальной иглой или ножом вдоль волокон и под углом 45°. После тушения мясо нарезают на порции.

**Порционные полуфабрикаты из говядины.** Лангет нарезают из тонкой части вырезки под острым углом по два кусочка толщиной 1 см на порцию, отбивают. Используют для жарки.

Антрекот нарезают из толстого и тонкого краев по одному куску на порцию толщиной до 1,5 см, отбивают, надрезают. Используют для жарки.

Говядину тушеную и говядину духовую приготавливают из бокового и наружного кусков тазобедренной части, на порцию нарезают по 1—2 куска толщиной до 1,5 см. Полуфабрикат отбивают, используют для тушения.

Зразы отбивные нарезают из верхнего, внутреннего, бокового и наружного кусков тазобедренной части. Порционные куски мяса толщиной 1 см тонко отбивают, укладывают на середину фарш, свертывают, придавая им форму колбасок, перевязывают тонким шпагатиком. Фарш готовят из мелко нарезанного пассерованного репчатого лука, вареных яиц, зелени, молотых сухарей, соли. Зразы отбивные (1—2 шт. на порцию) используют для тушения.

Ромштекс нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части в виде порционного куска толщиной 1,5 см, отбивают до 0,5 см, смачивают в льезоне, панируют в сухарях. Используют для жарки.

**Мелкокусковые полуфабрикаты из говядины.** Бефстроганов приготавливают из обрезков вырезки, из толстого и тонкого краев, внутреннего и верхнего кусков тазобедренной части в виде кусочков толщиной 1 см, которые тонко отбивают и режут соломкой длиной 3 см, массой 5—6 г. Используют для жарки.

Поджарку нарезают из толстого и тонкого краев, верхнего и внутреннего кусков тазобедренной части на кусочки толщиной 1,5 см, которые отбивают и режут в виде брусочков массой 10 г (вдвое толще бефстроганов). Используют для жарки и тушения.

Азу нарезают из бокового и наружного кусков тазобедренной части в виде брусочков массой 10 г. Используют для тушения.

Гуляш нарезают из лопаточной и подлопаточной частей грудинки, покромки кубиками массой до 20 г. Используют для тушения.

Плов приготавливают из бокового и наружного кусков тазобедренной части говядины, режут на кусочки в виде кубиков по 10—15 г. Используют для тушения.

**Полуфабрикаты из телятины.** Крупные куски телятины (все части) используют для приготовления телятины отварной, припущенной, жареной. После тепловой обработки мясо нарезают по 1—2 куска на порцию. Для блюда «телятина паровая» мякоть нарезают по 1—2 кусочка на порцию. Их используют для припускания в воде или бульоне в посуде, смазанной сливочным маслом.

Блюдо «телятина запеченная» приготавливают из мякоти отварной телятины, которую нарезают на тонкие кусочки (1—2 на порцию) и запекают под молочным соусом.

Кнельную массу получают из мякоти телятины так же, как из рыбы, из нее формируют кнели, которые используют для варки или припускания.

## § 10. Приготовление рубленой и котлетной массы. Полуфабрикаты из нее

### Рубленая масса

Рубленую массу приготавливают из котлетного говяжьего мяса, а для питания детей младшего возраста — из мякоти лопатки, боковой или наружной частей задней ноги или телячьего котлетного мяса.

Мясо зачищают от грубых сухожилий и соединительной ткани, нарезают на куски, пропускают 2—3 раза через мясорубку, добавляют холодную воду или молоко, соль и тщательно вымешивают. На 1 кг мякоти мяса используют 100 г жидкости. В массу можно добавить от 30 до 50 г сливочного масла и мелко рубленого пассерованного репчатого лука. Из массы изготавливают следующие полуфабрикаты: бифштекс, котлеты, фрикадельки.

**Бифштекс рубленый.** Массу разделяют в виде биточков с приплюснутыми краями (1—2 шт. на порцию). Используют для варки на пару.

**Котлеты натуральные рубленые.** Массу разделяют, придавая изделиям овальную форму (1—2 шт. на порцию). Используют для варки на пару.

**Фрикадельки.** В рубленую массу добавляют мелко рубленый пассерованный репчатый лук, сырые яйца и хорошо вымешивают. Можно ввести сливочное масло. Фрикадельки формуют в виде маленьких шариков массой 7—8 г. Используют для припускания.

### Котлетная масса

Котлетную массу приготавливают из говядины (или телятины). Котлетное мясо тщательно зачищают от сухожилий. При дополнительной зачистке количество отходов увеличивается до 4—5 % к массе нетто.

Для питания детей младшего дошкольного возраста рекомендуется использовать части мякоти с малым содержанием соединительной ткани (боковой, наружный куски, лопаточная часть).

Подготовленное мясо нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку, добавляют соль, перемешивают и выдерживают в холодильнике 10 мин. Черствый пшеничный хлеб из муки первого или высшего сорта нарезают на куски и замачивают в холодной воде. Набухший хлеб соединяют с мясом и полученную смесь пропускают через мясорубку два раза. Котлетную массу вымешивают в фаршемешалке 10—15 мин, постепенно добавляя небольшими порциями холодную воду.

При вымешивании масса обогащается воздухом, что придает изделиям более пышную консистенцию. Перед формовкой полуфабрикатов котлетную массу охлаждают.

На 1 кг мякоти мяса используют 150—250 г пшеничного хлеба, 300 г воды (или молока), 9—12 г соли. В котлетную массу можно

добавлять молоко, если оно совершенно свежее, так как при соединении с соком мяса молоко может свернуться и изделия приобретут кисловатый привкус.

Из котлетной массы приготавливают: котлеты, биточки, шницель, тефтели, зразы, рулет.

**Котлеты или биточки рубленые.** Изделия (1—2 шт. на порцию) формируют из развешенной на порции массы, придавая им такую же форму, как изделиям из рыбной котлетной массы. Используют для варки на пару или жарки. Предназначенные для жарки котлеты и биточки панируют в сухарях или муке.

**Шницель рубленый.** Изготавливают изделия (1 шт. на порцию) овально-приплюснутой формы толщиной до 1 см. Их панируют в сухарях. Используют для жарки.

**Тефтели.** Часть хлеба в котлетной массе заменяют измельченным пассерованным репчатым луком. Изделия формируют в виде шариков (2—3 шт. на порцию), панируют в муке. Используют для тушения и запекания.

Вместо хлеба в массу для тефтелей можно добавить отварной рис.

**Зразы рубленые.** Эти полуфабрикаты приготавливают так же, как зразы из рыбной котлетной массы. Изделия формируют в виде кирпичиков (1—2 шт. на порцию), панируют в сухарях, используют для жарки. Фарш делают из лука, яиц и петрушки или из омлета.

**Рулет.** Мясной рулет приготавливают так же, как рулет из рыбной котлетной массы. В качестве фарша используют отварные макароны, заправленные сливочным маслом, сваренные вкрутую яйца или яйца, соединенные с пассерованным луком, омлет. Рулет варят на пару или запекают. Перед запеканием его смазывают яйцом или льезоном, посыпают сухарями.

## § 11. Обработка субпродуктов

Субпродукты содержат до 18% белков, до 17% жира, витамины, минеральные вещества, железо, фосфор.

Субпродукты поступают в охлажденном или мороженом виде. Оттаивают их на воздухе (16° С), почки размораживают в воде. Так как субпродукты, особенно печень, богаты кровью, которая служит хорошей средой для развития микроорганизмов, то они быстро портятся и становятся непригодны для питания детей. Поэтому доброкачественность субпродуктов тщательно проверяют и быстро их реализовывают. В детском питании используют говяжьи и телячьи субпродукты.

Языки зачищают ножом от загрязнений, промывают холодной водой. После варки сразу опускают в холодную воду, очищают от кожи.

У печени удаляют кровеносные сосуды и желчные протоки. Затем печень промывают, снимают с ее поверхности пленку и нарезают на порционные куски (1—2 шт. на порцию). Перед жаркой их панируют в подсоленной муке. Для приготовления блюда «печенка по-строгановски» печень нарезают брусочками длиной до 4 см.

Почки надрезают, удаляют с них пленку и жир, закладывают в холодную воду и вымачивают 3—4 ч, чтобы удалить неприятный запах, затем промывают.

Сердце разрезают вдоль, удаляют сгустки крови, промывают холодной водой.

Легкие моют, разрезают по бронхам, еще раз промывают.

## § 12. Обработка сельскохозяйственной птицы, кроликов. Хранение полуфабрикатов

**Обработка птицы.** Используемые в питании детей куры, цыплята, индейки содержат до 22% полноценных белков, жир, который легко плавится, минеральные и экстрактивные вещества.

Мясо птицы хорошо усваивается детским организмом.

В пищеблоки детского питания поступают куры мороженые и охлажденные, без пера, I и II категорий (в зависимости от упитанности), а также потрошенные и полупотрошенные. Первичная обработка кур включает: оттаивание, опаливание, потрошение, промывание, подготовку полуфабрикатов.

Мороженых кур расправляют, укладывают спинками на столы или стеллажи в один ряд с небольшими промежутками между тушками и оттаивают 4—6 ч при температуре 10—15° С. После оттаивания тушки обсушивают, натирают мукой, опаливают и удаляют с них остатки перьев (пеньки).

При дальнейшей обработке у кур отделяют голову, надрезают кожу на шее со стороны спинки, оттягивают ее вниз и отрубают шею так, чтобы кусок кожи остался целым вместе с тушкой. У кур крылья отрезают по локтевой сустав, у цыплят оставляют целыми. Ножки подрубают на 1—1,5 см ниже коленного сустава. Затем разрезают брюшко в продольном направлении, вынимают внутренности, а со стороны горлового отверстия — зоб и пищевод. Вместе с внутренностями удаляют сальник. Птицу промывают холодной водой, обсушивают, уложив на грудку.

В зависимости от упитанности и степени предварительной обработки кур и цыплят количество отходов составляет 4—34%, из них — пищевых отходов 4—13%. К пищевым отходам относят головки, шейки, ножки, гребешки, сердце, желудок, кожу, обрезки. После обработки их используют для приготовления бульона.

Перед тепловой обработкой птицу заправляют (формуют), чтобы придать ей более компактную форму, обеспечить равномерную тепловую обработку. Заправленную тушку после тепловой обработки легче разрубить на порции. Тушки кур заправляют «в кармашек» (рис. 9). При этом кусок кожи, оставшийся от шеи, перекидывают на спинку, закрывая шейное отверстие, и прижимают крылышками, которые подвешивают к спинке. С двух сторон от разреза брюшка в пашинках делают небольшие прорезы на коже и вставляют в них ножки. Подготовленные таким образом тушки используют для варки.

Птицу, предназначенную для жарки, заправляют, перевязывая или прошивая шпагатом с помощью специальной иглы.

**Котлетная масса.** Ее готовят следующим образом. Мякоть кур отделяют от костей и кожи. Черствый белый хлеб очищают от корок, нарезают на кусочки, замачивают в молоке или сливках. Затем мякоть кур пропускают через мясорубку, соединяют с подготовленным хлебом, добавляют соль (можно ввести сливочное масло), тщательно размешивают и пропускают через мясорубку еще раз. Полученную массу хорошо выбивают и охлаждают.

На 1 кг мякоти птицы расходуют 250 г пшеничного хлеба, 300 г молока или сливок, 50 г сливочного масла, 9—12 г соли.

Из котлетной массы формируют котлеты или биточки, которые панируют в белой панировке, если они предназначены для жарки. Из массы готовят также шницели, формируя их в виде овального изделия толщиной до 1 см и панируя в белой панировке. На порцию используют один шницель.

**Кнельная масса.** Мякоть кур отделяют от кожи и костей, пропускают через мясорубку с мелкой решеткой 2—3 раза. Добавляют пшеничный хлеб без корок, предварительно замоченный в молоке или сливках, и снова пропускают через мясорубку. Если масса недостаточно однородна, ее растирают в ступке и протирают через сито или пропускают через протирочную машину. Затем массу охлаждают, соединяют с сырыми яичными белками и взбивают, добавляя небольшими порциями охлажденное молоко или сливки до получения пышной консистенции. Кусочек хорошо взбитой массы, брошенный в воду, должен плавать на поверхности.

Из кнельной массы готовят кнели (клецки), которые выпускают из кондитерского мешка, придавая им различную форму, или разделяют с помощью двух ложек. Массу можно также поместить в небольшие формочки и варить на пару.

**Обработка кроликов.** Тушки кроликов поступают в потрошеном виде. Замороженные тушки оттаивают на воздухе, удаляют из них ливер, сердце, печенку, почки, срезают клеймо, отрубают концы лапок, промывают.

Обработанных кроликов варят или жарят в целом виде. Затем разрезают на порции. При этом вначале отделяют лопатки, окорочка, затем переднюю и поясничную части.

Для приготовления рагу или плова сырую тушку обрабатывают следующим образом. Мякоть отделяют от костей и нарезают на небольшие кусочки в виде кубиков.

Из мякоти кроликов вырабатывают также котлетную массу, а из нее — рубленые котлеты или биточки.



Рис. 9. Тушка птицы, заправленная «в кармашек»



## Хранение полуфабрикатов из мяса и птицы

Полуфабрикаты из мяса и птицы хранят при температуре 5—6° С: крупнокусковые — до 48 ч, мелкокусковые — до 24 ч, незаправленный фарш из мяса — до 6 ч, кости — до 3 ч, тушки птицы — до 36 ч. Если в пищеблоке детского учреждения нет нужных условий для хранения продуктов, то мясо и птицу поставляют ежедневно и реализуют в течение суток.

### Контрольные вопросы и задания

1. Какие пищевые вещества входят в состав мясных продуктов? 2. Какие виды мяса используют в питании детей? 3. На какие части делят говядину? 4. На какие части делят баранину, свинину и телятину? 5. Какие мелкокусковые полуфабрикаты готовят из говядины? 6. Составьте технологическую схему приготовления котлетной массы. 7. Какие полуфабрикаты готовят из котлетной массы? 8. Как обрабатывают мозги, печень, почки? 9. Составьте технологическую схему обработки кур.

## ГЛАВА IV. ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Тепловая обработка придает продуктам новые качества: размягчает, способствует улучшению вкуса и запаха, повышает усвояемость, обеззараживает их, уничтожая поселившиеся на них микроорганизмы. Однако нарушение теплового режима и времени тепловой обработки приводит к разрушению ценных питательных веществ, в том числе витаминов и красящих веществ, к ухудшению вкусовых качеств и усвояемости продуктов.

### § 13. Способы тепловой обработки

К основным способам тепловой обработки относят варку и жарку с их разновидностями, к комбинированным — тушение и запекание, к вспомогательным — пассерование и бланширование (ошпаривание).

*Варкой* называют нагревание продуктов в воде (или другой жидкости), а также в насыщенном водяном паре. Существует несколько способов варки: в большом количестве жидкости (основной способ); в малом количестве жидкости (припускание); при повышенном давлении; при пониженной температуре; на пару; варка СВЧ-нагревом. В процессе приготовления пищи для питания детей применяют варку в жидкости, варку на пару и припускание.

При варке основным способом продукт полностью заливают жидкостью (водой или молоком) и варят до готовности при слабом кипении при температуре 100° С. Иногда продукты варят при температуре 75—80° С. В процессе варки из продуктов в жидкость переходят растворимые вещества.

При припускании продукт заливают жидкостью на 1/3 — 1/2 его высоты и варят, закрыв крышкой. Таким образом, нижняя часть

продукта доходит до готовности в воде, верхняя — на пару. Преимущество этого способа по сравнению с варкой в воде заключается в том, что часть водорастворимых веществ сохраняется в продукте.

Для варки используют котлы или кастрюли, для припускания — низкие кастрюли, сотейники и лотки с высокими краями.

Для варки на пару продукт помещают в пароварочный шкаф, паровую коробку или котел со специальным сетчатым вкладышем и плотно закрывают его. При нагревании вода, находящаяся в коробке или котле, кипит, образует пар, который нагревает продукт и конденсируется. Этот способ тепловой обработки гарантирует получение продукта нежной консистенции, сохранившего большую часть питательных веществ. Варку на пару используют при получении блюд, предназначенных для детей младшего возраста.

Варку СВЧ-нагревом осуществляют в специальных шкафах типа «Славянка» или «Волжанка», при этом в несколько раз уменьшается время тепловой обработки продукта.

*Жаркой* называют нагревание продукта с жиром или без него при температуре 130—220° С, при котором продукт теряет некоторую часть влаги, а на его поверхности появляется румяная корочка за счет распада содержащихся в нем веществ и образования новых.

Существует несколько способов жарки: с небольшим количеством жира (основной способ); с большим количеством жира (во фритюре); в жарочном шкафу; на открытом огне; с помощью инфракрасных лучей.

Жаркой основным способом и в жарочном шкафу приготавливают пищу для детей, начиная с 2—3-летнего возраста. Печеные изделия из теста употребляют дети еще более раннего возраста.

При жарке основным способом продукт нагревают с жиром (5—10 %) на сковороде или противне при температуре 130—150° С до образования легкой подрумяненной корочки. Жир не дает возможность продукту пригореть и повышает его калорийность. Для жарки в жарочном шкафу продукт укладывают на противень или сковороду и при температуре 150—270° С нагревают до образования на его поверхности небольшой поджаристой корочки. Процесс жарки мучных изделий называют *выпеканием*.

При жарке в большом количестве жира (во фритюре) продукт помещают в жир (соотношение 1:4 или 1:6), нагретый до температуры 160—180° С. Для жарки во фритюре используют глубокую посуду (фритюрницы, электросковороды). Этот способ не применяют для приготовления блюд детского питания, так как на продукте образуется грубая специфическая поджаристая корочка.

Жарку в инфракрасных лучах осуществляют в специальных аппаратах, причем этот способ значительно сокращает время приготовления пищи.

Комбинированные способы тепловой обработки используют для приготовления блюд в питании детей с 2—3 лет.

Тушением называют припускание в соусе, бульоне или другой жидкости предварительно обжаренного до полуготовности продукта. Иногда продукт предварительно отваривают.

Запеканием называют жарку в жарочном шкафу продукта, политого соусом или маслом, а также предварительно сваренного, припущенного или обжаренного.

Вспомогательные способы тепловой обработки, такие, как *опаривание* и *опаливание*, используют в процессе обработки рыбы, птицы, субпродуктов, грибов для улучшения вкуса продукта перед тепловой обработкой (капусты) или сохранения его формы.

*Пассерованием* называют прогревание продукта в жире до полуготовности при температуре 110—120° С, без изменения цвета. Муку пассеруют без жира для увеличения в ней количества водорастворимых веществ и получения эластичной массы при изготовлении соусов. Морковь и томат пассеруют для сохранения их цвета, так как красящие вещества растворяются в жире и при дальнейшем приготовлении блюд хорошо сохраняются.

При пассеровании корней и лука в жир переходит часть эфирных масел, что способствует сохранению запаха продуктов и улучшает качество приготовленных блюд.

#### § 14. Изменения, происходящие в продуктах при тепловой обработке

Под действием тепловой обработки изменяются содержащиеся в продуктах белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные и вкусовые вещества, что влияет на усвояемость, пищевую ценность, массу, вкус, запах, цвет используемых продуктов.

Белки коагулируют (свертываются) при температуре выше 70° С, теряют способность к набуханию, благодаря чему после тепловой обработки уменьшается масса мяса и рыбы.

Мясо, рыбу, яйца нельзя переваривать, так как при этом падает их усвояемость за счет изменений, происходящих в молекулах белка. Коллаген переходит в глютин, размягчает ткани.

Жиры в процессе варки переходят в воду и эмульгируют, распавшись на мелкие жировые шарики, которые при бурном кипении и длительном нагреве образуют глицерин и жирные кислоты, придающие бульону мутный цвет и неприятный вкус и запах. Поэтому бульон варят при слабом кипении, а собирающийся на его поверхности жир удаляют.

Крахмал, нагреваемый с водой, клейстеризуется, поглощая влагу; благодаря этому увеличивается масса круп, бобовых и макаронных изделий. При нагревании выше 110° С без воды крахмал распадается с образованием декстринов, поэтому поверхность жареных или запекаемых изделий покрывается золотистой корочкой.

Продукты растительного происхождения в процессе тепловой обработки размягчаются, так как содержащийся в стенках клеток протопектин переходит в растворимый пектин.

Витамин С при нагревании разрушается, окисляясь кислородом воздуха или соприкасаясь с металлом. Поэтому, чтобы сохранить максимальное количество витамина С, следует придерживаться определенных правил приготовления блюд, изложенных в дальнейших разделах. Другие витамины сохраняются при тепловой обработке значительно лучше. Минеральные вещества частично переходят в отвары, которые следует использовать для приготовления супов и соусов.

Красящие вещества при тепловой обработке претерпевают ряд изменений. Поэтому, чтобы сохранить цвет зеленых овощей, их варят в сильно кипящей воде, не закрывая крышек. Свеклу готовят с добавлением кислот, морковь и томат пассеруют в масле, так как каротин, растворенный в жире, подкрашивает блюда.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Какое значение имеет тепловая обработка продуктов? 2. Какие приемы тепловой обработки относят к основным? 3. Перечислите виды варки и жарки. 4. Дайте определение комбинированным способам тепловой обработки — тушению, запеканию. 5. Каково значение вспомогательных приемов тепловой обработки — пассерования и бланширования? 6. Охарактеризуйте изменения, происходящие с основными веществами в продуктах при тепловой обработке.

### ГЛАВА V. СУПЫ

В детском питании используют разнообразные супы, значение которых особенно велико, так как они способствуют возбуждению аппетита и хорошему усвоению пищи.

Жидкая часть супа, приготавливаемая из отваров круп, овощей, фруктов, из бульонов и молока, содержит растворимые белки, экстрактивные и вкусовые вещества, но обладает небольшой калорийностью. Густая часть — гарнир, состоящая из овощей, круп, макаронных и бобовых, изделий, рыбы, мяса, птицы, богата белками, жиром, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами. Большинство этих продуктов увеличивает общую калорийность супов.

Супы, как и другие жидкие блюда, восполняют потребность детского организма в воде, которая у детей значительно выше, чем у взрослых, за счет роста клеток.

Супы классифицируют по способу приготовления, используемой жидкой основе и температуре подачи.

По способу приготовления супы делятся на заправочные, пюреобразные, прозрачные и разные.

По жидкой основе различают супы на бульонах, отварах овощей, круп, фруктов, на молоке, хлебном квасе.

По температуре подачи супы делят на горячие (70° С) и холодные (14—16° С).

Супы отпускают в глубоких тарелках или мисках. Для повышения калорийности и улучшения вкуса в супы можно добавлять мясо,

курицу, рыбу. Для детей младшего возраста эти продукты нарезают на мелкие кусочки или пропускают через мясорубку. Более старшим их кладут в тарелку в виде одного кусочка. При отпуске блюда можно добавлять сметану<sup>1</sup>, сливки или сливочное масло.

Детям младше 1,5 лет следует приготавливать пюреобразные супы.

Для повышения витаминной ценности супы посыпают рубленой зеленью укропа или петрушки. В отдельных случаях рекомендуется витаминизировать жидкие блюда аскорбиновой кислотой, которая повышает содержание витамина С.

### § 15. Бульоны и отвары

Для приготовления супов используют костный, мясокостный, куриный и рыбный бульоны. Грибной отвар разрешают применять в питании детей старше 3 лет.

Бульоны содержат белки, жир, минеральные и ароматические вещества, а также экстрактивные вещества, способные возбуждать аппетит. Концентрация бульона зависит от соотношения основного продукта и воды. Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды, равным 1:5 или 1:6. Более концентрированные бульоны не рекомендуются.

На бульонах приготавливают супы и соусы. Мясокостный и куриный бульоны подают также с различными гарнирами.

**Костный бульон.** Трубочатые, позвоночные, тазовые, реберные кости говядины разрубают, складывают в котел, заливают холодной водой, выдерживают 1 ч. Затем жидкость доводят до кипения, снимают с поверхности пену и варят кости при слабом кипении с закрытой крышкой 4 ч. За 40 мин до готовности в бульон добавляют сырые или подпеченные морковь, петрушку, лук. В процессе кипения с поверхности бульона снимают жир, так как, эмульгируя и распадаясь на глицерин и жирные кислоты, он придает бульону неприятный внешний вид, вкус и запах. Чтобы получить более прозрачный бульон, кости перед варкой слегка обжаривают или ошпаривают. Готовый бульон процеживают.

На 1 л бульона — кости 200, морковь 15, лук репчатый 20, петрушка 10, соль, вода — 1200<sup>2</sup>.

**Мясокостный бульон.** Для его приготовления используют говядину в виде кусков грудинки, покромки, лопаточной части массой до 2 кг и кости, которые подготавливают так же, как для костного бульона, и кладут в котел. На кости помещают мясо, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, удаляют с поверхности пену и продолжают варить при слабом кипении, снимая жир. Время варки 1,5—2 ч. Затем мясо вынимают, а кости доваривают еще 2—

<sup>1</sup> Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке.

<sup>2</sup> Нормы закладки продуктов указаны в граммах массой брутто.

3 ч. В...  
...  
Кости доваривают  
в котел, заливают  
пену и продолжают  
мяса примерно 1  
львания мякоти  
се варки с поверх  
товности в него  
мясо вынимают.  
Калорийность  
17 ккал.  
Бульон, приго  
ароматным, так  
вещества, содержа  
Куриный бульон  
шек». Потроха, ко  
в котел, заливают  
с поверхности пену  
Затем закладывают  
температуре 80—8  
птицы. Готовность  
ки по выделяющем  
сырые корни, лук  
сит от размера и  
кур вынимают, а б  
Рыбный бульон  
рыб. Их варят из р  
Соотношение прод  
товленные рыбные  
ной водой, быстро д  
добавляют сырые к  
лук, соль, позже ла  
нии 40—50 мин, зат  
мутным, и процежив  
На 1 л бульона — р  
2, петрушка 10, вода 12  
Грибной отвар.  
заливают холодной в  
хорошо промывают  
держивают для набу  
ют и еще раз промь  
процеживают, зат  
не добав...



## § 16. Бульоны с гарнирами

Мясокостный и куриный бульоны подают с гарнирами из овощей, круп, макаронных изделий, которые варят в бульоне или приготавливают отдельно. Их доводят до кипения в бульоне перед подачей или кладут в тарелку при отпуске. Такие гарниры, как гренки, пирожки, подают к бульону отдельно.

В отличие от прозрачных бульонов, обогащенных экстрактивными веществами за счет введения в них оттяжки, бульоны, используемые в детском питании, не осветляют с помощью специально подготовленной оттяжки, а варят так, чтобы они получились прозрачными. Для этого мясо или птицу вводят в бульон в середине варки, доводят до кипения, снимают с поверхности жир и пену и продолжают варить без кипения.

**Бульон мясокостный с гренками.** Белый хлеб зачищают от корок, нарезают небольшими кубиками или ломтиками, посыпают тертым сыром и подсушивают в жарочном шкафу, сбрызнув сливочным маслом. Бульон наливают в тарелку или чашку. Для детей младшего возраста гренки кладут в бульон, для старших — на отдельную тарелочку или блюдо. На порцию отпускают 200—250 г бульона и 20—30 г гренков.

**Бульон с пирожками.** Из дрожжевого теста приготавливают печеные пирожки с начинкой из мяса. При подаче бульон наливают в чашку, пирожок кладут на тарелочку.

**Бульон с вермишелью или лапшой.** Вермишель или лапшу варят отдельно в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, промывают горячей водой. При подаче отварные макаронные изделия соединяют с бульоном, доводят до кипения; бульон наливают в тарелку. На одну порцию отпускают 250 г бульона, 20 г вермишели или лапши.

**Бульон с отварным рисом.** Рисовую крупу варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг 5—6 л воды), откидывают на дуршлаг, промывают горячей водой. Перед подачей его соединяют с мясным или куриным бульоном, доводят до кипения. Бульон с рисом наливают в тарелку. Можно посыпать его рубленой зеленью.

**Бульон с мясными фрикадельками.** Фрикадельки формируют в виде маленьких шариков из рубленой массы говядины, укладывают в противень, смазанный маслом, заливают водой или бульоном и припускают. При подаче в тарелку кладут фрикадельки (3—5 шт.), наливают бульон, добавляют рубленую зелень.

**Бульон с яйцом.** Яйца заливают холодной водой, доводят до кипения, сдвигают на край плиты и варят без кипения 25 мин. Затем промывают холодной водой, очищают, раскладывают в тарелки, нарезают на кусочки, заливают горячим бульоном и отпускают (0,5 шт. яйца на порцию).

## § 17. Заправочные супы

К заправочным супам относятся щи, борщи, рассольники, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями и овощные супы. При их приготовлении часть входящих в них продуктов проходит предварительную тепловую обработку. Овощи нарезают соответствующей формы. Свеклу тушат с добавлением бульона, жира, кислоты или томата. Квашеную капусту тушат так же, но без кислоты. Коренья и репчатый лук пассеруют на сливочном масле в посуде с толстым дном при температуре  $110^{\circ}\text{C}$ . Пассерованные овощи затем можно припустить в бульоне. Томатное пюре разводят водой или бульоном и пассеруют с жиром 15—20 мин. Разведенный томат можно соединить с полуразмягченными кореньями и луком и пассеровать до готовности.

Для детей до 1,5 года овощи не пассеруют, а тушат. Лук варят в бульоне в целом виде, затем удаляют.

Пассеруют также муку для белого соуса, которым заправляют супы. Приготавливают пассеровку с жиром или без жира. Просеянную муку помещают на противень или сковороду слоем 2 см и нагревают, помешивая, при температуре  $120^{\circ}\text{C}$  до светло-желтого оттенка. Пассеровку охлаждают и разводят охлажденным бульоном или вливают в бульон, варят 5—10 мин, процеживают. Полученным белым соусом заправляют щи, борщи, овощные супы, если в них не входит картофель.

Обработанные соленые огурцы припускают в воде или бульоне.

Перловую крупу варят в воде до полуготовности, затем сливают отвар, имеющий темный цвет и портящий внешний вид блюд, а крупу промывают.

Прочие овощи, крупы, макаронные изделия сначала проходят первичную обработку, затем их закладывают в бульон или отвар без предварительной тепловой обработки. Продукты нужно закладывать в кипящую жидкость в определенной последовательности в соответствии со сроками их варки (табл. 5) для того, чтобы они были готовы одновременно.

Таблица 5

Продукты	Время варки, мин	Продукты	Время варки, мин
Горох лущеный	30—50	Капуста цветная	20—25
Крупы (кроме манной)	20—30	Овощи пассерованные	15—20
Макароны	30—40	Свекла тушеная	15—20
Лапша	20—25	Картофель нарезанный	12—15
Вермишель	12—15	Лопатки гороха	8—10
Суповая засыпка	10—12	Фасоль стручковая	8—10
Капуста квашеная тушеная	30—40	Шпинат	5—7
Капуста белокочанная	20—25	Щавель	5—7



Если в супы входят продукты, содержащие кислоты (квашеная капуста, щавель, соленые огурцы), то картофель вводят в начале варки, так как он плохо разваривается в кислой среде.

Заправочные супы заправляют пассерованными овощами, белым соусом, добавляют соль, специи. Овощи вводят за 15—20 мин до готовности, соль, специи — за 5—10 мин.

## Щи

**Щи из свежей капусты.** Белокочанную капусту нарезают шашками или соломкой, картофель — кубиками или брусочками. Коренья и репчатый лук нарезают дольками или соломкой, пассеруют в масле 5 мин, затем припускают в бульоне.

В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, вводят картофель, коренья и лук, варят 20 мин, добавляют пассерованный томат или кусочки свежих помидоров, соль, лавровый лист и варят еще 5—10 мин.

При подаче в тарелку наливают щи, кладут сметану, зелень.

Щи можно приготовить без картофеля. В этом случае их заправляют белым соусом (рис. 10). Щи из свежей капусты вегетарианские приготавливают без мяса, на овощном отваре.

**Щи из квашеной капусты.** Квашеную капусту перебирают, слишком кислую промывают в холодной воде, отжимают, рубят, соединяют с бульоном, вводят томат, жир и тушат 1,5—2 ч.

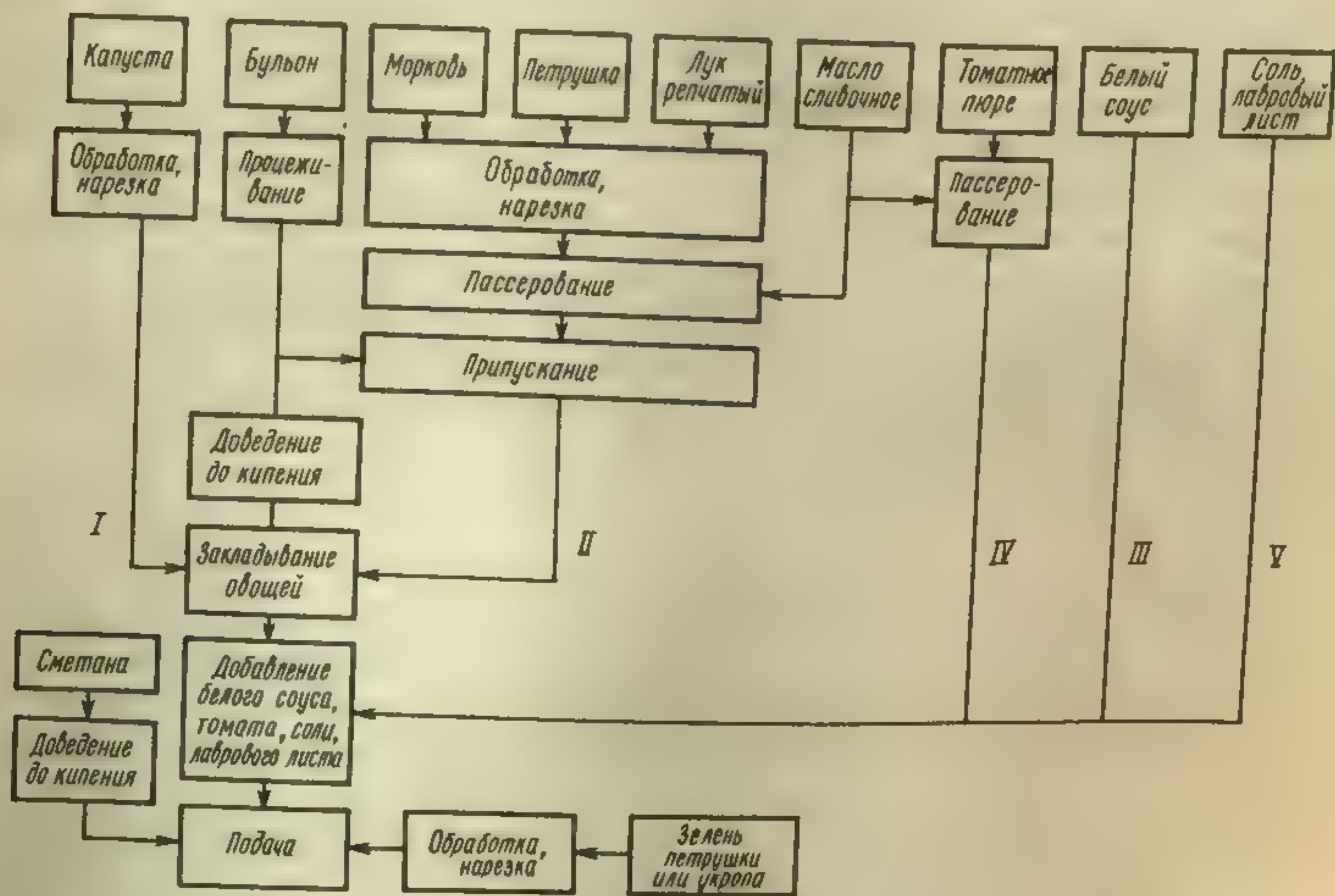


Рис. 10. Схема приготовления щей из свежей капусты

Коренья и репчатый лук нарезают мелкими кубиками или соломкой, пассеруют, соединяют с капустой за 20—30 мин до конца тушения. Затем капусту с кореньями разводят бульоном, доводят до кипения, соединяют с белым соусом, вводят соль, сахар, лавровый лист и варят 5—7 мин.

При подаче в тарелку наливают щи, добавляют сметану, посыпают рубленой зеленью.

Щи можно приготовить и без белого соуса.

Капуста квашеная 100, морковь 20, петрушка 5, лук репчатый 5, томатное пюре 4, масло сливочное 5, сахар 3, сметана 10. Выход 250.

**Щи зеленые.** Щавель припускают в собственном соку. Шпинат варят в большом количестве бурно кипящей воды, не закрывая кастрюлю крышкой, для сохранения цвета, соединяют со щавелем, протирают. Картофель нарезают средними кубиками, закладывают в кипящий мясокостный бульон и варят 10—12 мин. Добавляют протертое пюре, варят 10—15 мин, вводят соль. Готовый суп снимают с плиты, заправляют сырым яйцом, растертым с небольшим количеством сметаны.

При подаче в тарелку наливают суп, добавляют сметану, посыпают измельченным зеленым луком и рубленой зеленью петрушки.

## Борщи

Особенность борщей заключается в том, что в их состав входит свекла. Борщи приготавливают на мясокостном бульоне или овощном отваре. В зависимости от набора продуктов и технологии приготовления различают борщи: с картофелем, без картофеля, украинский, флотский, сибирский, московский и др.

**Борщ с картофелем.** Капусту, коренья и репчатый лук нарезают соломкой. Свеклу складывают в посуду, добавляют бульон, томат, сливочное масло и тушат, закрыв крышкой. Для улучшения цвета борща свеклу следует тушить с добавлением небольшого количества лимонной кислоты. Морковь, петрушку и лук пассеруют, не жаря, соединяют со свеклой и продолжают тушить. Общее время тушения 1—1,5 ч. Картофель нарезают брусочками. Из муки приготавливают белую сухую пассеровку, затем ее охлаждают, разводят бульоном.

В кипящий мясокостный бульон закладывают капусту, варят 5—8 мин, добавляют картофель, доводят до кипения, вводят тушеные овощи и варят борщ 15 мин. В конце варки добавляют разведенную мучную пассеровку для стабилизации витамина С, соль, сахар, лавровый лист, варят еще 5—7 мин.

При подаче борщ наливают в тарелку, добавляют сметану и посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Мясо можно нарезать на мелкие кусочки или пропустить через мясорубку.

Борщ вегетарианский приготавливают на овощном отваре.

Свекла 42, капуста белокочанная 42, картофель 30, морковь 10, петрушка 5, лук репчатый 10, томатное пюре 4, масло сливочное 4, мука пшеничная 2, сахар 2, сметана 10, зелень петрушки 2. Выход 250.

**Борщ красный.** Половину свеклы, полагающейся по норме, варят в кожице, очищают и протирают. Приготавливают борщ так же, как предыдущее блюдо, но без картофеля. Перед отпуском в готовый борщ закладывают протертую вареную свеклу.

Отпускают с мясом, сметаной и зеленью.

**Борщ зеленый.** Приготавливают борщ с картофелем, но в процессе варки добавляют нарезанные листья щавеля или шпината.

Отпускают борщ с мясом, шинкованным крутым яйцом и зеленью петрушки.

### Рассольники

Рассольники отличаются тем, что приготавливают их с добавлением соленых огурцов. Рассольники варят на мясокостном, рыбном, курином бульонах, отпускают с мясом, курицей, рыбой, сметаной и зеленью.

**Рассольник.** Картофель нарезают брусочками или дольками, коренья и репчатый лук — соломкой. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой или ромбиками. Зелень петрушки или укропа мелко рубят.

Репчатый лук слегка пассеруют на сливочном масле, добавляют морковь и петрушку и еще пассеруют 2—3 мин, затем вводят бульон и тушат, закрыв крышкой 10—15 мин. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10—15 мин.

Бульон процеживают, доводят до кипения, закладывают в него картофель, варят 10 мин, добавляют коренья и лук, варят еще 10 мин, вводят припущенные огурцы, соль, лавровый лист (можно добавить нарезанные листья щавеля или шпината). Рассольник доводят до готовности в течение 5—10 мин.

При подаче в тарелку наливают рассольник, добавляют сметану, посыпают зеленью.

Рассольник можно приготовить и на овощном отваре.

**Рассольник ленинградский на костном бульоне.** Рассольник ленинградский отличается тем, что в состав его входит крупа (перловая, овсяная, пшеничная или рисовая); можно добавить томат. Промытую перловую крупу предварительно варят в воде 1—1,5 ч до полуготовности. Затем отвар сливают, а крупу промывают, чтобы не ухудшался внешний вид супа. Если используют рисовую крупу, то ее предварительно не варят.

В кипящий бульон закладывают крупу и варят 5—10 мин, после этого подготовленные продукты добавляют в такой же последовательности, как при варке рассольника. Отпускают блюдо так же.

Бульон 300, крупа перловая 8, картофель 62, морковь 12, огурцы соленые 17, лук репчатый 7, масло сливочное 3, сметана 7, зелень 3. Выход 250.

**Рассольник домашний.** Этот рассольник отличается тем, что его приготавливают с белокочанной капустой, которую нарезают соломкой и закладывают в бульон в первую очередь, перед картофелем. В остальном рассольник домашний готовят и отпускают вышеизложенным способом.

### Овощные супы

Овощные супы приготавливают из разнообразных свежих, консервированных или свежемороженых овощей, на овощных отварах или мясокостном бульоне, иногда на молоке. Овощные супы имеют особое значение для детского питания, так как содержат значительное количество витаминов. Чтобы повысить калорийность овощных супов, к ним можно подать пирожки, кулебяку.

**Суп овощной.** Овощи нарезают ломтиками, кубиками, брусочками, дольками, белокочанную капусту — шашками, цветную капусту делят на отдельные соцветия. Морковь, петрушку и кабачки укладывают в сотейник, добавляют небольшое количество воды, сливочное масло или сметану и припускают 10—15 мин.

В кипящую воду кладут белокочанную капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, варят 5 мин, закладывают цветную капусту и продолжают варить 10—15 мин. За 5 мин до конца варки добавляют припущенные коренья, кабачки, нарезанные помидоры, консервированный зеленый горошек, соль, лавровый лист и доводят суп до готовности.

При подаче в тарелку добавляют сметану, посыпают зеленью.

**Суп весенний.** Картофель нарезают кубиками, морковь и петрушку — ломтиками и припускают в небольшом количестве воды. Репчатый лук шинкуют, пассеруют на масле, соединяют с кореньями и тушат 10—15 мин. За 5 мин до готовности добавляют нарезанный щавель или шпинат. Яйца варят вкрутую, мелко рубят. Отварное мясо пропускают через мясорубку. Из муки приготавливают сухую белую пассеровку, разводят ее бульоном.

В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения, вводят тушеные овощи, варят 15 мин, добавляют мучную пассеровку, соль. Перед подачей в суп вводят рубленые яйца, можно добавить вареное мясо.

При подаче в тарелку наливают суп, добавляют сметану, посыпают зеленым луком и рубленой зеленью.

Суп весенний можно приготовить без щавеля, но в этом случае в него кладут цветную капусту.

**Суп из цветной капусты.** Морковь и петрушку нарезают ломтиками и припускают в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Цветную капусту разделяют на соцветия, крупные соцветия нарезают. Картофель режут кубиками.

В кипящую воду вводят капусту, затем картофель, через 5–7 мин — припущенные овощи. Суп варят до готовности, добавляют в него соль и доводят до кипения.

При подаче в тарелку добавляют сметану и рубленую зелень.

### Картофельные супы

Разновидность овощных супов — картофельные супы. Их приготавливают на всевозможных бульонах, отпускают с мясом, фрикадельками, курицей, рыбой. В картофельные супы добавляют крупы, бобовые, макаронные изделия, клецки. Эти супы можно приготовить на отварах.

**Суп картофельный с фрикадельками.** Картофель нарезают кубиками или дольками, коренья и лук — мелкими кубиками, зелень петрушки или укропа мелко рубят, морковь, петрушку и репчатый лук пассеруют. Бульон процеживают, доводят до кипения, закладывают в него картофель, вновь доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи и варят 15–20 мин. В конце варки вводят соль, лавровый лист.

Фрикадельки из мяса припускают отдельно в посуде, смазанной маслом, с небольшим количеством воды или бульона. При подаче в тарелку кладут фрикадельки, наливают суп и посыпают зеленью.

**Суп картофельный с зеленым горошком.** Овощи нарезают так же, как для приготовления предыдущего блюда. Репчатый лук пассеруют, соединяют с морковью, тушат с бульоном до полуготовности. В кипящий бульон закладывают картофель, затем тушеные овощи, в конце варки — зеленый горошек и соль. При отпуске в тарелку кладут вареное мясо, пропущенное через мясорубку, наливают суп, посыпают зеленью.

Картофель 100, зеленый горошек 25, морковь 10, лук репчатый 10, масло сливочное 4, зелень петрушки 3, бульон 300. Выход 250.

**Суп картофельный с рыбой.** Рыбу, обработанную на чистое филе, или готовое рыбное филе нарезают на кусочки в виде кубиков.

Процеженный бульон, приготовленный из рыбных пищевых отходов, или воду доводят до кипения, вводят подготовленную рыбу. После закипания жидкости снимают с поверхности пену и затем варят так же, как суп картофельный.

При подаче картофельный суп с рыбой наливают в тарелку и посыпают измельченной зеленью.

Окунь (филе) 38, картофель 88, морковь 5, лук репчатый 5, масло сливочное 3, зелень 3. Выход 250.

**Суп картофельный с крупой.** Овощи нарезают кубиками. Крупу перебирают, промывают (кроме мелкодробленой), перловую крупу отваривают до полуготовности отдельно. Коренья и лук слегка пассеруют, затем тушат до мягкого состояния. В кипящий бульон

закладывают крупу, варят 15 мин, вводят картофель и пассерованные овощи, продолжают варить еще 15 мин, добавляют соль, лавровый лист, доводят до кипения.

Если суп готовят с манной крупой, то ее вводят после картофеля и кореньев, за 10 мин до конца варки.

При подаче суп посыпают зеленью.

**Суп картофельный с макаронными изделиями.** Суп приготавливают с фигурными засыпками, вермишелью, лапшой, макаронами, которые перебирают и разламывают на кусочки длиной 2,5—3 см. В зависимости от вида макаронных изделий картофель нарезают брусочками или кубиками, коренья и лук — брусочками, соломкой, ломтиками или кружочками, затем пассеруют.

В кипящий бульон закладывают макароны или лапшу, варят 5—10 мин, затем вводят картофель и пассерованные овощи, варят еще 15—20 мин, добавляют соль.

Если суп готовят с вермишелью или другими мелкими макаронными изделиями, то их вводят после пассерованных овощей. В суп можно добавить пассерованное томатное пюре.

**Суп картофельный с фасолью.** Фасоль перебирают, промывают и замачивают в холодной воде на 3 ч для набухания (на 1 кг фасоли 3 л воды). Варят фасоль в этой же воде 1—1,4 ч без соли, чтобы она лучше разварилась. Затем приготавливают картофельный суп и за 10 мин до готовности в него добавляют отварную фасоль. Вместо фасоли можно использовать горох. При отпуске рекомендуется добавить мясо и зелень.

### Супы с крупами, макаронными изделиями, бобовыми

Супы с крупами и макаронными изделиями приготавливают на мясокостном и курином бульонах, а также на отварах. Супы с бобовыми, горохом и фасолью варят на мясокостном бульоне.

**Суп перловый.** Перловую крупу перебирают, промывают, заливают горячей водой, варят 1 ч, отвар сливают. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют на сливочном масле.

В кипящий бульон закладывают крупу и варят 20—25 мин, затем добавляют пассерованные овощи и варят еще 15—20 мин, вводят соль, лавровый лист и продолжают варить 5—7 мин.

При подаче суп наливают в тарелку, добавляют сметану, посыпают зеленью. Суп можно отпустить без сметаны, но с мясом, курицей, фрикадельками.

**Суп рисовый на курином бульоне.** В процеженный куриный бульон закладывают подготовленную крупу, варят 15—20 мин, вводят нарезанные кубиками, пассерованные коренья и лук, варят еще 15 мин, добавляют соль, доваривают 5—10 мин.

При подаче в тарелку кладут кусочек курицы, наливают суп, посыпают зеленью.

**Суп с макаронными изделиями.** Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают в зависимости от формы макаронных изделий — брусочками, ломтиками, соломкой, звездочками и пассеруют на сливочном масле.

В кипящий бульон или отвар кладут макароны, варят 20 мин, после чего вводят овощи. Лапшу закладывают почти одновременно с овощами, а вермишель и мелкие суповые засыпки — через 5—10 мин после пассерованных овощей. Лапшу варят в бульоне 10—15 мин, вермишель — 8—10 мин.

Супы с макаронными изделиями отпускают с мясом, курицей, грибами, зеленью. Их можно приготовить с добавлением пассерованного томатного пюре.

Кроме макаронных изделий фабричного изготовления используют также домашнюю лапшу, которую готовят из пшеничной муки, яиц, воды и соли. Для приготовления 100 г домашней лапши расходуют 88 г муки, 25 г яиц, 18 г воды, 1 г соли.

Муку просеивают, выкладывают горкой, в середине которой делают углубление. В воду вводят соль, добавляют сырые яйца. Смесь размешивают, затем процеживают и постепенно содиняют с мукой, замешивают тесто от середины к краям. Полученный упругий комок теста посыпают мукой и выдерживают 20—30 мин для набухания белков, затем раскатывают толщиной 1,5 мм, слегка подсушивают, нарезают полосками шириной до 3—4 см. Полученные полоски теста нарезают поперек соломкой, посыпают мукой, сушат, а перед варкой просеивают.

Для приготовления супа с домашней лапшой ее нужно предварительно ошпаривать: проварить 1—2 мин в кипящей воде, перелить на сито, дать стечь воде. Это делают для того, чтобы суп не был мутным. Лапшу закладывают в бульон после пассерованных корней и варят 10—12 мин.

Если суп приготавливают на грибном отваре, то отварные белые грибы нарезают соломкой, немного обжаривают и закладывают в суп с пассерованными овощами.

**Суп гороховый.** Лущеный горох перебирают, промывают, закладывают в кипящую воду или бульон и варят 1,5—2 ч для лучшего разваривания. Затем добавляют нарезанные мелкими кубиками пассерованные морковь и репчатый лук, варят 15—20 мин, вводят соль.

При подаче в тарелку наливают суп, кладут сливочное масло и гренки из подсушенного белого хлеба, нарезанного кубиками. Рекомендуется детям старше 3 лет.

Горох лущеный 50, морковь 20, лук репчатый 5, масло сливочное 4, хлеб пшеничный 15, бульон или вода 300. Выход 250.

## § 18. Супы-пюре

Супы-пюре приготавливают из протертых овощей, круп, бобовых, мясных и рыбных продуктов. Такие супы имеют однородную конси-

стелцию, легко усваиваются, благодаря чему широко используются в детском питании. Готовят их на отварах или бульонах.

Приготовление супов-пюре (рис. 11) состоит из следующих процессов: тепловая обработка основного продукта; соединение с пассерованными кореньями и луком; протирание; соединение с белым соусом; проваривание и доведение до вкуса; заправка лезоном и сливочным маслом; подача.

Супы-пюре из круп можно приготовить и без соуса.

При подаче в тарелку кладут отдельно приготовленный гарнир или часть продуктов в непротертом виде. К супам подают гренки в форме кубиков (0,5×0,5 см), нарезанных из пшеничного хлеба и подсушенных. Гренки можно заменить кукурузными или пшеничными хлопьями.

Суп-пюре, заправленный прокипяченными сливками, называют супом-кремом.

**Суп-пюре из картофеля.** Обработанный картофель нарезают кусочками произвольной формы, заливают водой или бульоном и варят до мягкой консистенции. Репчатый лук шинкуют соломкой или кубиками, слегка пассеруют, соединяют с картофелем в процессе его варки.

Отварной картофель протирают, соединяют с белым соусом, разводят жидкостью до нужной консистенции, вводят соль и варят 5—10 мин.

Суп доводят до кипения и охлаждают до 70° С, затем вводят в него лезон. До подачи суп больше не кипятят, чтобы не свернулись белки яиц в лезоне.

При подаче в суп опускают кусочки сливочного масла, гренки из белого хлеба подают отдельно на тарелке или кладут в суп.

Белый соус приготавливают так: муку пассеруют до кремового цвета, нагревают ее с маслом или без масла, после чего разводят горячим бульоном или отваром.

Для получения лезона сырые яйца соединяют с молоком, поме-

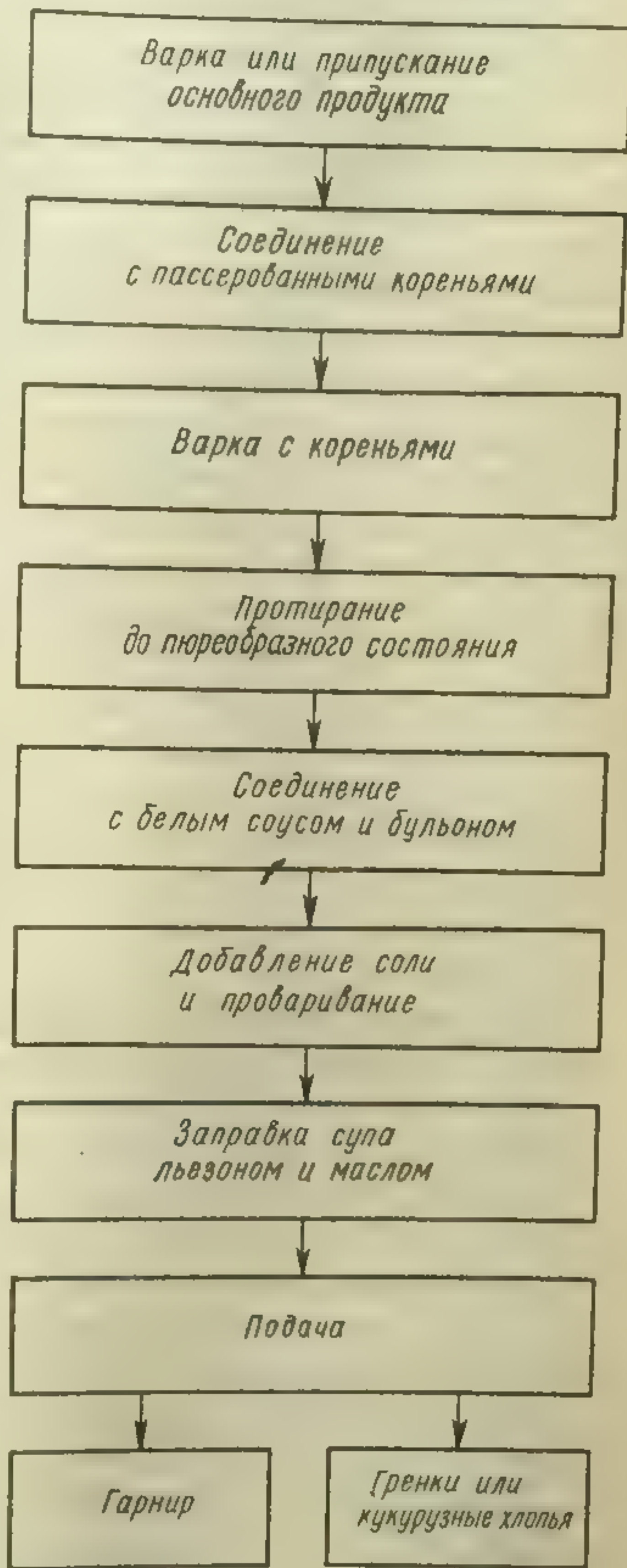


Рис. 11. Схема приготовления супов-пюре



щают в посуду с толстым дном и проваривают на водяной бане, помешивая до легкого загустения, затем процеживают.

Можно приготовить суп-пюре из картофеля без соуса, заправляя его манной крупой, а вместо льезона добавить горячее молоко или сливки (для детей до 3 лет).

**Суп-пюре из моркови.** Очищенную морковь нарезают ломтиками и припускают в воде, овощном отваре или бульоне, вводя сливочное масло и сахар. Затем добавляют промытую рисовую крупу, воду, отвар или бульон и варят 40—50 мин. Отварной рис с морковью протирают через протирочную машину, разводят жидкостью, добавляют соль, горячее молоко и доводят до кипения.

При подаче суп-пюре наливают в тарелку и добавляют сливочное масло.

Можно приготовить суп с добавлением белого соуса, а отварной рис положить при отпуске в тарелку.

**Суп-пюре из тыквы.** Обработанную тыкву нарезают кусками произвольной формы, складывают в посуду и припускают в бульоне, овощном отваре или молоке, затем пропускают через протирочную машину вместе с жидкостью. Приготавливают белый соус, соединяют его с протертой тыквой, добавляют жидкость, соль и, помешивая, проваривают суп 5—7 мин, затем его немного охлаждают, заправляют льезоном или молоком.

При подаче в тарелку наливают суп-пюре и кладут кусочек сливочного масла.

Тыква 210, бульон мясной 100, масло сливочное 8, мука пшеничная 8, желтки яиц 1/4<sup>1</sup>, молоко 50. Выход 250.

**Суп-пюре из зеленого горошка.** Небольшое количество репчатого лука и моркови нарезают тонкой соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Консервированный зеленый горошек помещают в посуду вместе с собственным отваром, добавляют пассерованные овощи и варят до мягкой консистенции. Затем овощи протирают с отваром, соединяют с приготовленным белым соусом, добавляют соль и доводят до готовности.

Перед подачей суп-пюре заправляют льезоном и сливочным маслом. В тарелку с супом-пюре можно добавить часть непротертого зеленого горошка, предварительно прогретого в отваре. Отдельно подают гренки.

**Суп-пюре из цветной капусты.** Обработанную цветную капусту делят на соцветия, складывают в посуду, добавляют бульон или овощной отвар и варят при медленном кипении. Вареную капусту вместе с отваром пропускают через протирочную машину. Полученное пюре соединяют с белым соусом. Далее суп приготавливают так же, как суп-пюре из зеленого горошка. Подают блюдо со сливочным маслом и гренками.

<sup>1</sup> Здесь и далее нормы закладки яиц приведены в штуках.

**Суп-пюре из разных овощей.** Морковь, петрушку и репчатый лук шинкуют соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Белокочанную капусту нарезают соломкой, проваривают в кипящей воде 2—3 мин, откидывают на дуршлаг. Овощи соединяют вместе, добавляют мясной бульон и припускают до мягкой консистенции. Картофель нарезают на кусочки произвольной формы и варят отдельно, затем соединяют с припущенными овощами. Туда же добавляют консервированный зеленый горошек и доводят суп до кипения. После этого овощи протирают с отваром, добавляют белый соус, бульон, соль, размешивают и варят 5—10 мин. Суп-пюре заправляют льезоном.

При отпуске в суп добавляют сливочное масло; отдельно подают гренки. В суп можно положить также непротертый зеленый горошек или припущенную морковь, нарезанную кубиками.

Картофель 85, капуста белокочанная 30, морковь 30, петрушка 5, лук репчатый 10, горошек зеленый 17, бульон мясной 150, масло сливочное 4, молоко 50, желтки яиц 1/4, мука 2. Выход 250.

**Суп-пюре из перловой крупы.** Подготовленную крупу варят в бульоне или воде 2,5—3 ч, пропускают через протирочную машину, разводят бульоном, добавляют соль и доводят до кипения. Готовый суп охлаждают до 70° С, заправляют льезоном. При подаче в него добавляют сливочное масло.

Крупа перловая 25, бульон мясной 200, молоко 50, желтки яиц 1/4, масло сливочное 4. Выход 250.

**Суп-пюре из рисовой крупы.** Промытую крупу заливают мясокостным бульоном и варят до полуготовности. Морковь, петрушку и лук нарезают соломкой или кубиками, пассеруют без изменения цвета, соединяют с рисом и варят до готовности крупы, после чего пропускают через протирочную машину. Протертую массу разводят бульоном, вводят соль, доводят до кипения, охлаждают, добавляют льезон.

При подаче в тарелку наливают суп и кладут кусочек сливочного масла.

**Суп-пюре из гороха.** Лущеный горох перебирают, промывают, замачивают на 2—3 ч в холодной воде и варят в этой же воде до готовности. Горох с отваром пропускают через протирочную машину, добавляют белый соус, разводят бульоном или горячей водой до нужной консистенции, вводят соль, проваривают 3—5 мин.

Перед подачей суп-пюре заправляют сливочным маслом.

Отпускают блюдо с гренками из белого хлеба.

**Суп-пюре из кур.** Обработанные тушки птицы заправляют «в кармашек», закладывают в горячую воду и варят до готовности, добавляя небольшое количество корней и лука. Отварную птицу охлаждают, нарезают, отделяют мякоть от костей и пропускают через мясорубку с частой решеткой или протирочную машину, периодически добавляя бульон. Полученное пюре соединяют с белым соусом,

солью, проваривают, заправляют льезоном и сливочным маслом, отпускают с гренками.

Так же готовят суп-пюре из печени и кролика.

## § 19. Молочные, сладкие и холодные супы

### Молочные супы

Молочные супы приготавливают с овощами, крупами и макаронными изделиями на молоке или смеси молока и воды (на 1 л молока от 150 до 500 г воды). Кроме натурального молока используют сухое. Из-за высокого содержания кальция в молоке плохо развариваются продукты, добавляемые в качестве гарниров. Поэтому овощи, макаронные изделия и крупы (кроме мелкодробленых) нужно вначале варить в воде, затем доваривать в молоке. Чтобы молоко не пригорело, следует использовать посуду с толстым дном, предварительно сполоснутую холодной водой.

**Суп молочный из моркови с манной крупой.** Морковь нарезают соломкой, припускают в воде до готовности, соединяют с горячим молоком, доводят до кипения и, помешивая, вводят манную крупу. Затем суп продолжают варить в течение 10 мин, заправляют солью и сахаром. Перед подачей наливают в тарелку и добавляют сливочное масло.

Морковь 100, молоко 170, вода 50, крупа манная 8, сахар 4, масло сливочное 4. Выход 250.

**Суп молочный с тыквой и манной крупой.** Обработанную тыкву нарезают кубиками (1×1 см), складывают в посуду, заливают небольшим количеством воды и припускают до полуготовности. Добавляют горячее молоко, доводят до кипения, всыпают тонкой струйкой манную крупу, варят при помешивании 10—15 мин, кладут соль и сахар.

При подаче суп наливают в тарелку, добавляют сливочное масло.

Супы молочные приготавливают также с белокочанной или цветной капустой, кабачками, картофелем, зеленым горошком и другими овощами, причем используют один вид овощей или смесь нескольких овощей.

**Суп молочный с рисовой крупой.** Обработанную промытую рисовую крупу закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 10—12 мин. Вводят горячее молоко, варят суп до готовности, кладут сахар. При подаче суп наливают в тарелку, добавляют сливочное масло.

Крупа рисовая 24, молоко 170, вода 100, сахар 4, масло сливочное 4. Выход 250.

**Суп молочный с «Геркулесом».** Молоко соединяют с водой, доводят до кипения, постепенно, помешивая, вводят «Геркулес», варят суп 40—45 мин, пока крупа не разварится, и заправляют солью и сахаром. Отпускают суп со сливочным маслом.

**Суп с ячневой крупой.** Ячневую крупу укладывают на сковороду или противень и слегка обжаривают, пока не пожелтеет. Подготовленную крупу засыпают в посуду с кипящей подсоленной водой и варят при небольшом нагреве 1,5 ч. Разварившуюся крупу протирают, соединяют с горячим молоком и проваривают 2—3 мин. Суп можно заправлять льезоном из яиц и молока. При подаче в блюдо добавляют сливочное масло.

**Суп манный молочный.** В кипящее молоко вводят при помешивании тонкой струйкой просеянную манную крупу, варят 15—20 мин. Суп заправляют солью, сахаром. При подаче наливают в тарелку, добавляют кусочек сливочного масла.

**Суп молочный с вермишелью.** В кипящую подсоленную воду засыпают вермишель, варят 5 мин, откидывают на сито, затем перекладывают в кипящее молоко, вводят соль, сахар и доводят суп до готовности.

Если суп варят на смеси молока и воды, то вермишель не откидывают на сито. Отпускают со сливочным маслом.

Вермишель 20, молоко 170, вода 100, сахар 4, масло сливочное 4. Выход 250.

### Сладкие супы

Сладкие супы приготавливают на фруктовых или ягодных отварах, соках и пюре. Для них используют свежие, сухие или консервированные фрукты и ягоды. В качестве загустителя сладких супов применяют картофельный крахмал, как гарнир — отварной рис, макаронные изделия, клецки, запеканки и пудинги. Гарнир кладут в тарелку при подаче. Можно приготовить также протертые супы. Подают такие супы и горячими, и холодными.

**Суп из яблок.** Свежие яблоки промывают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами, нарезают тонкими ломтиками или кубиками. Рисовую крупу варят в большом количестве воды, откидывают на дуршлаг и промывают кипяченой водой. Кожицу от яблок заливают горячей водой, варят 5—7 мин. Отвар процеживают, добавляют в него сахар, доводят до кипения, вводят яблоки и продолжают варить 3—5 мин. Затем вливают картофельный крахмал, предварительно разведенный в холодной воде или отваре, и доводят до кипения. Крахмал вводят сразу, в один прием, размешивая, чтобы не образовались комочки. В процессе варки в суп можно положить корицу.

При подаче в тарелку кладут отварной рис, наливают суп, добавляют сметану или сливки.

**Суп из кураги с рисовой крупой.** Курагу перебирают, промывают в теплой воде, складывают в посуду, заливают холодной водой и при слабом кипении доводят до мягкой консистенции, затем протирают вместе с отваром. В кипящую воду закладывают рисовую крупу, варят до готовности, затем вводят пюре из кураги, сахар.

Отпускают суп в горячем или холодном виде, в тарелку добавляют сметану или сливки. Отдельно подают сладкие гренки или печенье.

**Суп из сухофруктов.** Сухофрукты перебирают, делят на отдельные виды, тщательно промывают. Яблоки и груши нарезают ломтиками или кубиками, складывают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, вводят сахар, размешивают и варят при небольшом нагреве 15—20 мин. Затем добавляют остальные сухофрукты и продолжают варить суп в течение 10—12 мин. Крахмал разводят охлажденным отваром, вводят в суп, доводят до кипения.

При подаче в тарелку добавляют сметану или сливки. Суп можно подать с отварным рисом, кукурузными палочками или хлопьями.

Сухофрукты 30, сахар 13, картофельный крахмал 5, сметана или сливки 10  
Выход 250.

### Холодные супы

Холодные супы используют для питания детей в летнее время. Их приготавливают на отваре свеклы, щавеля, шпината, на хлебном квасе.

**Борщ холодный.** Обработанную свеклу нарезают соломкой, складывают в посуду, добавляют воду, лимонную кислоту (для сохранения цвета) и припускают до мягкой консистенции, закрыв крышкой. Припущенную свеклу охлаждают, разводят холодной кипяченой водой, вводят соль, сахар.

Картофель варят в кожице, охлаждают и очищают. Яйца варят вкрутую. Зеленый лук и вареные яйца мелко шинкуют. Картофель и свежие огурцы нарезают мелкими кубиками, соединяют с борщом.

При подаче в тарелку наливают борщ, добавляют яйца, лук и сметану.

Свекла 50, картофель 25, огурцы свежие 25, лук зеленый 5, яйца 1/2, сахар 2, сметана 10. Выход 250.

**Щи зеленые холодные.** Обработанный щавель припускают в собственном соку. Шпинат отваривают в кипящей воде, откидывают на дуршлаг, соединяют со щавелем и протирают вместе с соком. Полученное пюре разводят холодной кипяченой водой, добавляют в него соль и сахар, размешивают. Зеленый лук, укроп или зелень петрушки мелко шинкуют и соединяют с зелеными щами.

Щи можно приготовить с добавлением вареного картофеля. При подаче в тарелку кладут кусочек вареного яйца, наливают щи, добавляют сметану.

### § 20. Требования к качеству супов. Условия и сроки их хранения

Качество супов каждой отдельной группы определяют по внешнему виду, консистенции, цвету, вкусу и запаху.

В борщах овощи сохраняют правильную форму нарезки, не переварены, имеют мягкую консистенцию. Цвет блюда малиновый, вкус кисловато-сладкий. Недопустим привкус сырой свеклы.

В щах овощи сохраняют правильную форму нарезки, мягкую консистенцию, капуста немного жестковатая. Цвет блюда слегка желтоватый с блестками оранжевого жира на поверхности, вкус щей из свежей капусты чуть сладковатый, из квашеной — кисловато-сладкий. Блюдо сохраняет запах пассерованных корней и лука. Недопустим запах пареной капусты.

Зеленые щи должны быть однородной пюреобразной консистенции с небольшими кусочками почти разварившегося картофеля. Вкус блюда слегка кисловатый, цвет темно-зеленый.

В рассольниках овощи сохраняют правильную форму. Консистенция овощей мягкая, огурцы слегка хрустят. Цвет блюда сероватый с блестками желтого жира на поверхности, вкус солоноватый с ароматом соленых огурцов.

В овощных супах овощи сохраняют правильную форму нарезки, мягкую консистенцию. Цвет желтоватый с оранжевым жиром на поверхности.

В картофельных супах допускается частичное разваривание картофеля. Блюдо сохраняет вкус и запах картофеля и пассерованных овощей.

В супах с крупами крупа должна быть хорошо набухшей, корни и лук сохраняют форму. Консистенция крупы и овощей мягкая, на поверхности бульона — блестки жира. Блюдо имеет вкус соответствующей крупы, запах корней и лука.

В супах с макаронными изделиями продукты сохраняют свою форму, но имеют мягкую консистенцию. Цвет супа зависит от вида бульона, он может быть прозрачным или слегка мутноватым. Блюдо сохраняет вкус и запах бульона и пассерованных корней. Недопустим кисловатый привкус.

Молочные супы содержат продукты, имеющие мягкую консистенцию, но сохранившие свою форму. Цвет блюда белый, вкус сладковатый, слабосоленый. Недопустим запах пригорелого молока.

В супах-пюре продукты находятся в протертом виде. Консистенция их однородная, эластичная (в некоторых супах допускается гарнир из непротертых овощей). Недопустимы комки заварившейся муки, кусочки непротертых овощей. Цвет блюда соответствует продуктам, из которых они приготовлены. Вкус слабосоленый, без привкуса сырой муки. На поверхности супов-пюре не должно быть пленки.

В прозрачных супах мясокостный бульон прозрачный, желтого цвета с коричневатым оттенком, с ароматом мяса. Лапша, вермишель, овощи и прочие гарниры сохраняют свою форму, но имеют мягкую консистенцию. Гренки, пирожки и другие гарниры подают к бульону отдельно.

В сладких супах ягоды и фрукты мягкие, сохраняют свою форму. Консистенция жидкой части супа однородная. Вкус сладкий. Недопустимы комки заварившегося крахмала.

Готовые супы хранят на мармите в горячем виде, но не более 1—2 ч, так как при более длительном хранении ухудшается их качество и понижается питательная ценность из-за разрушения витамина С. Супы-пюре, заправленные льезоном, хранят при температуре не выше 65° С, холодные супы — в холодильнике. Мясные и рыбные продукты, отпускаемые с супом, держат до подачи в бульоне на мармите.

Супы нужно подавать на раздачу небольшими партиями и использовать целиком, не смешивать с новой порцией.

#### 1. Контрольные вопросы и задания

1. Какое значение имеют первые блюда в питании? 2. По каким признакам классифицируют супы? 3. Какова температура подачи горячих и холодных супов? 4. Перечислите виды бульонов. Как приготавливают мясной бульон? 5. Перечислите виды заправочных супов. 6. Составьте технологическую схему приготовления борща. 7. Как приготавливают и отпускают щи из свежей капусты? 8. Как приготавливают и отпускают рассольники? В чем заключается особенность каждого изученного рассольника? 9. Как приготавливают картофельные супы? 10. Какова последовательность закладки продуктов при приготовлении супов с крупами и макаронными изделиями? 11. Как приготавливают супы-пюре? Каковы особенности их приготовления? Чем заправляют супы-пюре? 12. Как приготавливают молочные супы с овощами, крупами и макаронными изделиями? 13. Составьте технологическую схему приготовления сладкого супа из сухофруктов.

### ГЛАВА VI. СОУСЫ

Соусы — составная часть блюд. Они дополняют блюда, придают им новые вкусовые качества, повышают их питательную ценность, способствуют возбуждению аппетита и улучшают пищеварительные процессы.

Соусы приготавливают на мясных, рыбных и грибных бульонах, овощных, крупяных и фруктовых отварах, на молоке, сметане, сливочном или растительном масле.

По температуре подачи они делятся на горячие и холодные. Густой основой горячих соусов служит мука, которую предварительно пассеруют для увеличения в ней количества водорастворимых веществ и придания соусу эластичной консистенции. В некоторых соусах муку заменяют картофельным крахмалом.

По цвету пассеровки горячие соусы с мукой делят на красные и белые — основные и соответствующие производные из них.

По густоте различают соусы жидкие, предназначенные для поливки блюд, средней густоты — для заправки и запекания, густые — для фарширования изделий и использования в качестве загустителей блюд.

Для улучшения вкуса и витаминизирования в соусы добавляют рубленую зелень петрушки, укропа, измельченный редис, репу, капусту кольраби. Подобраный к блюду соус должен сочетаться с ним по вкусу, цвету и калорийности.

Соусы используют в питании детей старше 3 лет. На одну порцию отпускают от 20 до 50 г в зависимости от вида соуса и возраста ребенка. Однако нельзя включать в меню для детей соусы, приготовленные на коричневом бульоне и уксусе, с острыми специями, пряностями и приправами.

Мучные пассеровки для соусов приготавливают из просеянной пшеничной муки высшего и первого сортов. По способу приготовления и цвету пассеровку делят на сухую (без жира) и с жиром, красную и белую, горячую и холодную.

**Красная сухая пассеровка.** Муку насыпают на сковороду слоем 2–3 см и нагревают на плите или в жарочном шкафу при температуре 150° С, помешивая деревянной веселкой, до светло-коричневого цвета.

**Красная пассеровка с жиром.** Муку соединяют с растопленным сливочным маслом и нагревают до светло-коричневого цвета при температуре 140° С. Соотношение муки и жира 1:0,8.

**Белая сухая пассеровка.** Эта пассеровка отличается от красной тем, что муку нагревают при температуре 120° С до светло-желтого цвета.

**Белая пассеровка с жиром.** Сливочное масло кладут в посуду с толстым дном, выпаривают воду, вводят муку размешивая и нагревают до образования маслянистого, рассыпающегося комка светло-желтого цвета. Готовая пассеровка имеет запах поджаренного ореха. Соотношение муки и жира 1:1.

**Холодная пассеровка.** Муку перемешивать с размягченным сливочным маслом до получения однородной консистенции.

Красную пассеровку используют для приготовления красного основного соуса и его производных, белую — для белых соусов на мясном и рыбном бульоне, грибных, молочных и сметанных соусов.

В детском питании соусы чаще готовят на сухих пассеровках, без жира, так как в процессе тепловой обработки уменьшается его пищевая ценность. Поэтому сливочное масло вводят в готовые соусы. Но некоторые соусы, например молочный, приготавливают на жировой пассеровке, чтобы не изменялся их цвет.

**Пассерование овощей и томата.** Морковь, лук, петрушку мелко нарезают и закладывают в посуду с разогретым сливочным маслом, пассеруют 15 мин так, чтобы не было поджаристых корочек. Томатное пюре пассеруют, помешивая 20 мин, на сливочном масле (5–10%).

Овощные отвары для приготовления соусов получают при варке свежих овощей, а также пищевых отходов в виде листьев и кочерыжек от белокочанной и цветной капусты, стеблей зелени и корнеплодов. Используют в питании детей младшего возраста и диетическом питании.



Мясокостный бульон для соусов должен быть более концентрированным, чем бульон для супов (на 1 кг мясных продуктов 2—3 л воды).

## § 21. Соусы на бульонах и отварах

**Соус красный основной.** Красную сухую пассеровку охлаждают до 50° С и постепенно разводят мясокостным бульоном, размешивая смесь до однородного состояния. При этом используют лишь часть бульона (в 4 раза больше муки).

Большую часть бульона доводят до кипения и вводят в него подготовленную красную пассеровку, добавляют пассерованные овощи (морковь, лук, петрушку) с томатным пюре, размешивают и варят 1 ч при небольшом нагревании до разваривания овощей. В процессе варки с поверхности снимают пену, в конце ее вводят лавровый лист, соль (можно сахар — 15—20 г на 1 кг). Затем соус процеживают, а неразварившиеся овощи протирают, соединяют с жидкой частью и доводят до кипения для стерилизации. Готовый соус заправляют сливочным маслом для улучшения вкуса, повышения калорийности и предохранения от образования поверхностной пленки.

Красный основной соус подают к блюдам из мясной котлетной массы, сосискам, сардельками, тушеным мясным и овощным блюдам, изделиям из картофельной массы.

На 1 кг соуса — бульон мясокостный 850<sup>1</sup>, мука пшеничная 70, масло сливочное 70, морковь 100, петрушка 43, лук репчатый 85, томатное пюре 43.

Путем добавления в красный соус различных продуктов получают производные соусы. В детском питании используют красный основной и красный кисло-сладкий соусы, но ограниченно.

**Соус кисло-сладкий.** Чернослив и изюм без косточек перебирают, промывают. Чернослив замачивают в воде до набухания и удаляют из него косточки. В красный основной соус добавляют подготовленные сухофрукты вместе с настоем, варят 10 мин. В соус можно ввести также протертые грецкие орехи, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Подают его к блюдам из отварного и тушеного мяса и птицы.

**Соус белый основной (мясной).** Мелко нарезанную петрушку и лук пассеруют на сливочном масле. Приготавливают белую жировую пассеровку и постепенно разводят ее горячим мясным бульоном. Добавляют подготовленные овощи, размешивают и варят соус 30 мин, снимая с поверхности пену, вводят соль (можно добавить сок лимона). Процеживают и протирают овощи, доводят соус до кипения, заправляют сливочным маслом, разбрасывая кусочки по его поверхности, чтобы при испарении влаги не образовывалась пленка.

<sup>1</sup> Здесь и далее указано количество продуктов на 1 кг соуса массой брутто в граммах.

Подают соус к  
мясу и птице. При  
готовлении соусов  
кстати можно использовать  
следующие рецепты:

**Соус томатный**  
основного соуса. Морковь  
и пассеруют на сливочном  
масле. Вводят пассеровку  
и вливают в кипящий  
бульон. Размешивают и варят  
1 ч при небольшом нагревании до  
разваривания овощей. В процессе  
варки с поверхности снимают пену,  
в конце ее вводят лавровый лист,  
сахар, соль. Соус процеживают,  
а неразварившиеся овощи протирают,  
соединяют с жидкой частью и доводят  
до кипения для стерилизации. Готовый  
соус заправляют сливочным маслом.  
Подают к блюдам из котлетной  
массы, сосискам, сарделькам, тушеным  
мясным и овощным блюдам, изделиям  
из картофельной массы.

Бульон мясокостный 850, томатная  
пюре 43, морковь 100, петрушка 43,  
лук репчатый 85, сливочное масло 70.

**Соус томатный**  
разводят в несколько раз  
бульоном. Добавляют соль, сахар,  
лавровый лист. Доводят до кипения и  
варят 1 ч при небольшом нагревании.  
Добавить сок лимона.  
**Соус белый основной**  
основного мясного соуса, в который  
добавляют сливочное масло. Соус  
можно использовать для приготовления  
различных соусов. Бульон разводят  
бульоном, пассеруют на сливочном масле.  
Соус подают к отварным и тушеным  
блюдам для приготовления различных  
продуктов.

**Соус польский (на основе)**  
основного мясного соуса. Используют  
сливочное масло. Используют сливочное  
масло. Используют сливочное масло.  
**Соус грибной.** Отваривают грибы  
и пассеруют. Репчатый лук пассеруют  
на сливочном масле. Жаривают их и соединяют  
с грибами. Соус доводят до кипения и  
варят 10 мин. Соус процеживают, протирают  
овощи, доводят соус до кипения, заправляют  
сливочным маслом, разбрасывая кусочки по  
его поверхности, чтобы при испарении влаги  
не образовывалась пленка. Подают к  
котлетам, рисовым котлетам, запеченным  
рыбным блюдам.

Гр. сливочное масло 70, репчатый лук 85,  
бульон 850, грибы 174, сливочное масло 70.

Подают соус к блюдам из отварного, припущенного и запеченного мяса и птицы, применяют для заправки супов и приготовления производных соусов.

Кости пищевые 600, масло сливочное 100, мука пшеничная 50, лук репчатый 13, петрушка (корень) 24.

**Соус томатный.** Этот соус является производным от белого основного соуса. Морковь и лук нарезают соломкой или мелкими кубиками и пассеруют на сливочном масле с томатным пюре 10—15 мин. Белую сухую пассеровку разводят небольшим количеством теплого бульона, вливают в кипящий мясной бульон, добавляют овощи с томатом, размешивают и варят 25—30 мин, затем вводят лавровый лист, сахар, соль. Соус процеживают, протирая овощи, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Подают к блюдам из мяса и овощей (сосискам, тефтелям, рагу, котлетам картофельным и др.).

Бульон мясокостный 900, мука пшеничная 50, масло сливочное 100, морковь 50, лук репчатый 50, томатная паста 150, сахар 10.

**Соус томатный из томатного сока.** Белую жировую пассеровку разводят в несколько приемов прокипяченным томатным соком, добавляют соль, сахар и варят 5—7 мин, затем процеживают, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом. В соус можно добавить сок лимона. Подают к блюдам из овощей, рыбы и мяса.

**Соус белый основной (рыбный).** Этот соус готовят так же, как белый мясной соус, но на рыбном бульоне. Для приготовления белого соуса можно использовать сухую белую пассеровку, ее или сразу разводят бульоном, или вначале растирают со сливочным маслом. Соус подают к отварной, припущенной, запеченной рыбе, он служит основой для приготовления производных соусов путем добавления различных продуктов.

**Соус польский (на белом соусе).** В горячий белый соус добавляют рубленые вареные яйца, измельченную зелень петрушки, сливочное масло. Используют его для приготовления отварной рыбы.

**Соус грибной.** Отвар варят из сухих или свежих белых грибов, процеживают. Репчатый лук шинкуют соломкой или мелко рубят, пассеруют на сливочном масле. Так же нарезают отварные грибы, обжаривают их и соединяют с луком. Белую жировую пассеровку разводят грибным отваром, варят 15—20 мин, добавляют соль, процеживают, соединяют с подготовленным луком и грибами, продолжают варить 10 мин. Соус заправляют кусочками сливочного масла, размешивают. Подают к картофельным зразам, запеканке, рулету, котлетам, рисовым котлетам и биточкам; используют также для приготовления запеченной рыбы.

Грибы белые сухие 30, отвар грибной 1 900, масло сливочное 100, мука пшеничная 50, лук репчатый 174.

<sup>1</sup> Для получения отвара отваривают 30 г сухих грибов.

**Соус грибной со сметаной.** Готовый грибной соус соединяют с прокипяченной сметаной (250 г на 1 кг соуса), варят 5 мин. Подают к тем же блюдам, что и грибной.

## § 22. Соусы на молоке и сметане

Молочные и сметанные соусы приготавливают на белой жировой или сухой пассеровке, а также на картофельном крахмале. Молоко и сметану предварительно кипятят.

**Соус молочный.** Белую жировую пассеровку разводят горячим молоком при непрерывном помешивании и нагревании, варят 5—7 мин, добавляют соль (можно сахар — 10 г на 1 л), процеживают, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом. Подают к овощным, мясным и рыбным блюдам.

Молоко 1000, масло сливочное 50, мука пшеничная 50.

**Соус молочный (для запекания)** приготавливают так же, но в готовый соус можно ввести сырые яичные желтки (2 шт. на 1 л). Используют его для запекания или заправки блюд из мяса, рыбы, овощей.

Молоко 1000, масло сливочное 90, мука пшеничная 90.

На основе молочного соуса приготавливают производные соусы.

**Соус молочный сладкий.** В молочный жидкий соус добавляют сахар (80—100 г) и ванилин (0,05 г). Подают к сырникам, пудингам, запеканкам.

**Соус молочный со сметаной.** В молочный соус вводят прокипяченную сметану, соль и варят 3—5 мин. Используют для приготовления бефстроганов и других мясных и рыбных блюд.

Соус молочный 750, сметана 250.

**Соус молочный на картофельном крахмале.** Картофельный крахмал разводят холодным кипяченым молоком (0,1 от всей нормы жидкости), вливают, размешивая, в кипящее молоко, доводят до кипения и сразу прекращают нагрев.

Крахмал следует вводить быстро, сразу весь, так как при неправильном введении его образуются комки. Соус заправляют солью, процеживают, добавляют сливочное масло. Можно положить сахар.

Молоко 1000, крахмал картофельный 30.

**Соус сметанный.** Этот соус приготавливают на сметане, а также на бульонах и овощном отваре с добавлением сметаны.

Белую сухую пассеровку охлаждают, перемешивают с размягченным сливочным маслом до однородного состояния, разводят небольшим количеством жидкости и соединяют с кипящим бульоном. Смесь варят, помешивая, 5—10 мин, затем процеживают. В полученный белый соус вводят горячую сметану, соль и проваривают 5—10 мин. Подают к различным блюдам из овощей, рыбы и мяса (биточкам, печенке, голубцам).

На основе с  
сметана 250

Соус сметан  
сливочном масл  
швают, добавл  
маслом. Подают  
и другим блюда  
Соус из сме  
мелко рубят  
с прокипяченной  
соль. Подают к  
к отварной и при

## § 23. Соусы с

В качестве сл  
жидкие кисели и  
холодном виде к  
запеканкам, пуди  
расходуют 20—35  
Соус абрикосо  
удаляют косточки,  
тирают. Пюре сое  
до загустения. В  
кислоту. В качест  
крахмал.

Соус яблочный  
и растворяют,  
консервированное  
рительно разведени  
и варят 2—3 мин.

Соус из сухофр  
вида или смеси сух  
вают, выдерживают  
удаляя несъедобны  
вают в кипящий си  
товленный крахмал  
кислоту.

Соус маринад ов  
тый лук, нарезанный  
масле, добавляют к  
все вместе в течени  
рыбным бульоном, сол  
за 5 мин до готовнос  
зимней кислоты. Г  
тосуде, посыпают зе

На основе сметанного приготавливают производные соусы.

Сметана 250, масло сливочное 75, мука пшеничная 75, бульон или отвар 750.

**Соус сметанный с томатом (розовый).** Томат пассеруют на сливочном масле и соединяют с горячим сметанным соусом, размешивают, добавляют соль, варят 5—7 мин, заправляют сливочным маслом. Подают к блюдам из фаршированных овощей, тефтелям и другим блюдам.

**Соус из сметаны с яйцом.** Яйца варят вкрутую, охлаждают, мелко рубят вместе с зеленью петрушки или укропа, соединяют с прокипяченной сметаной, охлажденной до 50—60° С, добавляют соль. Подают к картофельным, морковным и рисовым котлетам, к отварной и припущенной рыбе.

### § 23. Соусы сладкие и холодные

В качестве сладких соусов или подливок используют различные жидкие кисели из фруктов и ягод. Их подают в горячем или холодном виде к блюдам из круп, творога, теста (блинчикам, запеканкам, пудингам, сырникам). На приготовление 1 л соуса расходуют 20—35 г крахмала.

**Соус абрикосовый.** Свежие абрикосы перебирают, промывают, удаляют косточки, припускают в небольшом количестве воды и протирают. Пюре соединяют с отваром и сахаром, затем проваривают до загустения. В соус можно добавить сок лимона или лимонную кислоту. В качестве загустителя соуса используют картофельный крахмал.

**Соус яблочный.** Воду доводят до кипения, закладывают сахар и растворяют, помешивая. В кипящий сироп вводят консервированное яблочное пюре и картофельный крахмал, предварительно разведенный в холодной воде. Соус доводят до кипения и варят 2—3 мин.

**Соус из сухофруктов.** Такой соус приготавливают из одного вида или смеси сухофруктов. Фрукты и ягоды перебирают, промывают, выдерживают в воде для набухания, нарезают кубиками, удаляя несъедобные части. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящий сироп, варят до мягкого состояния, вводят подготовленный крахмал, доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту.

**Соус маринад овощной с томатом.** Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанный соломкой, слегка пассеруют на растительном масле, добавляют к ним разведенный бульоном томат и пассеруют все вместе в течение 10 мин. Затем овощи соединяют с горячим рыбным бульоном, солью, сахаром, размешивают и варят 20—25 мин. За 5 мин до готовности вводят лавровый лист и 2%-ный раствор лимонной кислоты. Готовый маринад охлаждают в неокисляющейся посуде, посыпают зеленью и сразу же подают с рыбой.

Овощи для маринада можно нарезать звездочками. Если маринад готовят без томата, то в него вводят в качестве загустителя картофельный крахмал.

Масло растительное 50, томатное пюре 100, лук репчатый 180, морковь 420, петрушка 60, сахар 30, лимонная кислота (2 %-ный раствор) 200, бульон рыбный 400

**Соус майонез.** Желтки яиц растирают с сахаром и солью, затем в несколько приемов, непрерывно помешивая, вводят растительное масло. В полученную однородную массу добавляют раствор лимонной кислоты и все хорошо перемешивают.

Майонез используют для приготовления овощных, рыбных и мясных салатов.

Масло растительное 750, яичные желтки 6, сахар 20, лимонная кислота (2 %-ный раствор) 150, соль 6—8.

#### § 24. Требования к качеству соусов. Сроки их хранения

Соусы оценивают по консистенции, цвету и вкусу. Они имеют однородную консистенцию, разную степень густоты в зависимости от количества муки, жидкости и других входящих продуктов, которые должны быть мелко нарезаны или протерты. Пленка на поверхности горячих соусов недопустима.

Цвет соусов соответствует основному продукту, из которого они приготовлены. Красный соус должен быть темно-красного цвета; белый, молочный, сметанный — от белого до кремового; томатный — красного; грибной — коричневого, маринад — оранжевого.

Вкус соусов должен быть как у используемых бульонов (мясного, рыбного, грибного) или молока и сметаны с некоторыми отклонениями: красный соус — с кисло-сладким привкусом и запахом кореньев; белый — с чуть заметным запахом кореньев; томатный — с кисло-сладким привкусом. Нельзя использовать для приготовления соусов молоко с пригорелым запахом и слишком кислую сметану.

Соусы, приготовляемые для питания детей, необходимо реализовать сразу. Лишь в случае необходимости горячие соусы хранят на мармите при температуре 70° С не более 1—1,5 ч.

#### Контрольные вопросы и задания

1. На какой основе приготавливают соусы? 2. Для чего пассеруют муку? 3. Перечислите виды мучных пассеровок. 4. Как приготавливают красный соус? К каким блюдам его подают? 5. Как приготавливают и для каких блюд используют белый соус? 6. Составьте технологическую схему приготовления грибного соуса. 7. На какие виды делится молочный соус по густоте? 8. Как приготавливают и с чем отпускают сметанный соус? 9. Какие соусы готовят с крахмалом? 10. Какие продукты входят в состав маринада?

В питании детей  
тельных блюд и г

Овощные блюда  
большому содержа

углеводов. Их вы  
возбуждению аппети

процесс пищеварени  
обладающие бакте

фитонциды и дуби  
В процессе тепл

вкус, консистенция  
пищевая ценность з

ется усвояемость.  
В связи с этим с

овощных блюд в дет  
сохранения их пи

содержащиеся в о  
следующим измен

1. Водораствори  
разрушается. Для

в кипящую воду, та  
ние окисление вита

неокисляющегося м  
нужного объема. Е

поступал кислород  
процессам. Овощи

становленных для  
блюда и гарниры

хранить их в горяч  
сохраняется в овощ

в воде.

Другие витаминь

водорастворимые —

2. Минеральные

в отвар. Чтобы их со

соль, затем заклады

ных овощей, варке

веществ значительно

3. Крахмал при на

воду, содержащуюся

нагревании с темпер

распадается до образ

кремовый цвет. Этим

карамельизации саха

овощах при жарке и

сахар распадается

## ГЛАВА VII. БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

В питании детей овощи используют для приготовления самостоятельных блюд и гарниров к мясным и рыбным блюдам.

Овощные блюда имеют высокую пищевую ценность благодаря большому содержанию в них витаминов, минеральных веществ, углеводов. Их вкусовые и красящие вещества способствуют возбуждению аппетита, клетчатка и пектиновые вещества улучшают процесс пищеварения. В блюда из овощей входят также вещества, обладающие бактерицидными и дезинфицирующими свойствами (фитонциды и дубильные вещества).

В процессе тепловой обработки изменяются внешний вид, цвет, вкус, консистенция, масса и структура овощей, понижается их пищевая ценность за счет частичной потери ряда веществ, повышается усвояемость.

В связи с этим соблюдение технологии и режимов приготовления овощных блюд в детском питании имеет особо важное значение для сохранения их пищевой ценности и внешнего вида. Вещества, содержащиеся в овощах, при тепловой обработке подвергаются следующим изменениям:

1. Водорастворимый витамин С (аскорбиновая кислота) легко разрушается. Для его сохранения овощи при варке закладывают в кипящую воду, так как при этом разлагаются ферменты, ускоряющие окисление витамина. Используемая посуда должна быть из неокисляющегося металла (лучше всего из нержавеющей стали) нужного объема. Ее обязательно закрывают крышкой, чтобы не поступал кислород воздуха, способствующий окислительным процессам. Овощи нельзя подвергать тепловой обработке дольше установленных для них сроков (табл. 6), разваривать. Овощные блюда и гарниры следует готовить по мере спроса, длительно хранить их в горячем виде не рекомендуется. Витамин С лучше сохраняется в овощах при варке на пару и жарке, чем при варке в воде.

Другие витамины при тепловой обработке мало изменяются, водорастворимые — переходят в отвар.

2. Минеральные вещества также частично теряются, переходя в отвар. Чтобы их сохранить при варке, в воду сначала добавляют соль, затем закладывают очищенные овощи. При варке неочищенных овощей, варке на пару и припускании потери минеральных веществ значительно сокращаются.

3. Крахмал при нагревании до температуры 55—70° С связывает воду, содержащуюся в овощах, и клейстеризуется. При дальнейшем нагревании до температуры выше 110° С, в процессе жарки крахмал распадается с образованием декстринов, окрашенных в светло-кремовый цвет. Этим объясняется появление румяной корочки на овощах при жарке и запекании, чему способствует также процесс карамелизации сахара, содержащегося в овощах (при нагревании сахар распадается, образуя продукты темно-коричневого цвета).

Таблица 6

Вид овощей и форма нарезки	Вид тепловой обработки	Время тепловой обработки, мин	Изменение массы, %
Картофель:			
клубни очищенные	Варка в воде	30	3
клубни очищенные молодой очищенный	Варка на пару	45	3
клубни неочищенные	То же	10-12	6
отварные ломтики	Варка в воде	30	0,5
сырые брусочки	Жарка	10-12	17
сырые ломтики	»	15-20	31
Морковь:	»	15-20	31
целая в кожице	Варка	25	0,5
кубики	Припускание	20	8
соломка	Пассерование	10-20	23-25
Свекла: целая в кожице	Варка	90	2
Капуста белокочанная:			
целые кочаны	Варка в воде	30-50	8
ранняя	Варка	15-20	15
соломка	»	20-30	25
соломка	Тушение	60-90	10
Капуста цветная (целые кочаны)	Варка в воде	20	10
Лук репчатый: соломка	Пассерование	10-15	26
Петрушка: соломка	»	10-12	37
Тыква: ломтики, панированные в муке	Жарка	7-10	20
Репя:			
кубики	Варка в воде	15	8
кубики	Припускание	25	23
Фасоль: зеленые стручки	Варка в воде	8	12
Помидоры свежие	Жарка	5-7	37

Клетки сырых овощей соединяются веществом — протопектином, который при тепловой обработке переходит в растворимый пектин, благодаря чему нарушается межклеточная связь, размягчается ткань овощей. Этот процесс замедляется в присутствии кислоты. Устойчивость протопектина в различных овощах не одинакова. От этого зависит и время их готовности при тепловой обработке.

4. Цвет различных овощей определяется содержащимися в них красящими веществами — пигментами. В зеленых овощах при тепловой обработке хлорофилл, соединяясь с кислотами клеточного сока, превращается в вещество бурого цвета. Поэтому зеленый горошек, капусту, шпинат, стручки фасоли варят, закладывая в сильно кипящую воду, не закрывая крышкой, чтобы с паром удалились летучие кислоты и цвет овощей не изменился.

При тепловой обработке свеклы добавляют лимонную кислоту, так как пигмент антоциан, придающий красный цвет, хорошо сохраняется в кислой среде.

Картофель, капуста и другие овощи бело-кремового цвета, содержащие красящие вещества флавоны, в процессе варки (гидролиз) становятся желтыми. При использовании железной посуды

овощи темнеют, так как флавоны, соединяясь с железом, окрашиваются в темный цвет.

Пигменты каротиноиды (каротин, ликопин и др.) оранжевого, желтого и красного цвета, содержащиеся в моркови, тыкве, перце, помидорах, устойчивы к тепловой обработке, сохраняют цвет, растворяются только в жире. Поэтому в процессе пассерования моркови жир окрашивается в оранжевый цвет.

5. Растворимые белки при варке переходят в отвар, свертываются, всплывая на поверхности в виде пены. (Овощные отвары, содержащие ценные вещества, используют для приготовления супов и соусов).

6. В результате потери питательных веществ и влаги при тепловой обработке масса овощей уменьшается, в зависимости от их вида, степени измельчения, способа тепловой обработки (см. табл. 6).

По тепловой обработке овощные блюда и гарниры делят на отварные, припущенные, жаренные основным способом, тушеные, запеченные.

Для детей младшего возраста овощные блюда приготавливают путем варки на пару.

## § 25. Отварные блюда и гарниры

В отварном виде используют картофель, капусту, свеклу, морковь, кукурузу, стручки зеленого горошка и фасоль.

Овощи варят в воде или на пару, в кожице или очищенными. Лучший способ — варка на пару в паровых коробках или кастрюлях с сетчатыми вкладышами, при которой потеря пищевых веществ бывает минимальной. Так можно варить картофель, тыкву, кабачки, обладающие нестойким протопектином.

Чаще овощи варят основным способом, закладывают в кипящую подсоленную воду, так, чтобы они были покрыты водой на 1—2 см (излишнее количество воды увеличивает потери питательных веществ). На 1 л воды берут 5—10 г соли. Для приготовления блюд из моркови, свеклы, зеленого горошка соль не кладут, так как она ухудшает вкус этих овощей и увеличивает время их варки. Свежезамороженные овощи, например зеленый горошек, закладывают в кипящую воду не размораживая, чтобы уменьшить потери питательных веществ.

**Картофель отварной.** Обработанный крупный картофель нарезают на две или четыре части, мелкий оставляют в целом виде, укладывают в котел, заливают горячей водой, добавляют соль и варят при небольшом кипении 15—30 мин, закрыв посуду крышкой. Затем отвар сливают, а посуду с готовым картофелем ставят на огонь и, встряхивая, нагревают 1—2 мин для его обсушивания.

Для лучшего сохранения качества и пищевой ценности картофеля варят перед подачей, не подвергая его длительному хранению. Отварной картофель используют в качестве гарнира к блю-



дам из рыбы, мяса, овощей, а также подают как самостоятельное блюдо, особенно молодой картофель.

Картофель укладывают на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Можно положить свежие или соленые огурцы, помидоры, жареный лук, салат из капусты или моркови. Подают с соусами — красным, грибным, сметанным, томатным.

Картофель 210, масло сливочное 5, зелень петрушки 5. Выход 150<sup>1</sup>.

**Картофель в молоке.** Картофель нарезают средними кубиками, складывают в сотейник, заливают горячей подсоленной водой и варят до полуготовности. Сливают воду, добавляют горячее молоко, варят до готовности, вводят разведенную молоком холодную мучную пассеровку и, помешивая, доводят до кипения.

Подают на тарелке. Картофель можно полить маслом, посыпать зеленью, использовать как гарнир к мясным блюдам.

Картофель 160, молоко 40, мука пшеничная 3, масло сливочное 5. Выход 155.

**Картофельное пюре.** Обработанный картофель закладывают в кастрюлю или котел, заливают горячей водой на 1—1,5 см выше уровня продукта, добавляют соль, закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при небольшом нагреве до готовности. Затем отвар сливают, картофель обсушивают и пропускают через противорочную машину. Небольшое количество протирают через сито. Протертый картофель соединяют с горячим молоком, чтобы масса не темнела, и растопленным сливочным маслом, хорошо перемешивают и, прогревая, взбивают до образования пышной белой массы.

Следует помнить, что отварной картофель нужно протирать в горячем виде при температуре не ниже 80° С, так как при остывании картофельные клетки, содержащие оклейстеризованный крахмал, легко разрушаются и выделяют клейстер, который делает пюре тягучим, темным и невкусным.

Картофельное пюре укладывают на тарелку, ложкой наносят рисунок, поливают маслом, посыпают зеленью. Используют как гарнир к блюдам из рыбы и мяса. Пюре как самостоятельное блюдо подают с теми же дополнительными продуктами и соусами, что и картофель отварной.

Для приготовления этого блюда можно использовать также полуфабрикат сухого картофельного пюре, изготовленного в виде крупки, хлопьев, гранул. Полуфабрикат нужно соединить с горячей жидкостью (1:4). При температуре 95—100° С за 3—5 мин крупка набухает, превращаясь в пюре.

На 1000 г картофельного пюре: картофель 1100, молоко 300, масло сливочное 30.

<sup>1</sup> Здесь и далее в рецептурах указаны нормы в граммах массой брутто на одну порцию блюда.

**Картофельное пюре розовое.** Очищенную морковь нарезают дольками и припускают до готовности в воде или молоке. Картофель варят и соединяют с припущенной морковью. Затем это блюдо приготавливают так же, как картофельное пюре. Используют его чаще всего как гарнир. При подаче поливают сливочным маслом.

Для приготовления розового картофельного пюре картофеля берут в 3—4 раза больше, чем моркови.

**Свекла отварная со сметаной.** Свеклу промывают и варят в кожуре 1—1,5 ч, охлаждают, очищают и нарезают средними кубиками. Подготовленную свеклу складывают в сотейник, добавляют соль, сметану или сметанный соус, перемешивают и доводят до кипения. Свеклу в сметане используют в качестве гарнира к мясным блюдам, она может входить в состав сложного гарнира.

**Капуста отварная.** Белокочанную капусту нарезают шашками, цветную разделяют на соцветия. Воду подсаливают, доводят до кипения, закладывают капусту и варят 12—15 мин. Чтобы сохранить цвет капусты, посуду не закрывают крышкой.

Отварную капусту вынимают из отвара шумовкой, перекладывают в тарелки, поливают растопленным маслом или молочным соусом. Белокочанную капусту можно посыпать рублеными вареными яйцами и укропом.

Отварную капусту используют как самостоятельное блюдо, а также как простой или сложный гарнир к блюдам из мяса.

Для детей старшего возраста белокочанную капусту можно варить разрезанной на крупные дольки, цветную — в целом виде, не разделяя на соцветия, а затем порционировать.

Отварную капусту не следует хранить в отваре более 15 мин, так как разрушается витамин С, ухудшается вкус и внешний вид блюда.

Капуста 300, сливочное масло 10, яйца 1/4, укроп 3. Выход 210.

**Зеленый горошек отварной.** Свежий зеленый горошек вынимают из стручков, свежемороженый освобождают от упаковки, закладывают в кипящую воду и варят 10 мин при бурном кипении, не закрывая крышкой, чтобы не изменился его цвет. Отварной горошек перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару, добавляют молочный соус средней густоты или сливочное масло, соль, сахар и доводят до кипения.

Горошек используют в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса и птицы. Он является составной частью сложного гарнира для многих блюд. При подаче в качестве самостоятельного блюда зеленый горошек укладывают на тарелку, а сверху помещают гренки из белого хлеба.

Чтобы приготовить гренки, черствый пшеничный хлеб зачищают от корок, нарезают квадратиками, треугольниками или придают ему форму с помощью фигурных формочек. Из молока, сырых яиц и сахара приготавливают сладкий лезон, в котором смачивают кусочки хлеба, и обжаривают их на сливочном масле с двух сторон.

**Пюре из цветной капусты.** Обработанную цветную капусту разделяют на соцветия, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 10—15 мин, затем откидывают на дуршлаг или сито и дают стечь отвару. Отварную капусту протирают через протирочную машину. Приготавливают молочный соус средней густоты, соединяют с протертой капустой, добавляют сливочное масло, перемешивают, доводят до кипения.

Пюре из цветной капусты используют как самостоятельное блюдо или как гарнир к блюдам из мяса. Рекомендуется для питания детей младшего возраста.

Капуста цветная 330, масло сливочное 10, мука пшеничная 5, молоко 50. Выход 200

**Суфле из сырой моркови и яблок.** Сырую морковь шинкуют тонкой соломкой или натирают на терке. Яблоки очищают от кожицы и семян, мелко шинкуют. Желтки сырых яиц отделяют от белков, растирают с сахаром, белки взбивают в пышную пену. Морковь соединяют с яблоками, перемешивают, добавляют молоко или сметану, желтки с сахаром, манную крупу и соль. Массу размешивают, вводят взбитые белки и вновь осторожно перемешивают. Формочки смазывают маслом, наполняют приготовленной массой, ставят на водяную баню, закрывают крышкой и нагревают 30—35 мин (рис. 12).

Перед подачей суфле немного охлаждают, вынимают из формочек, укладывают на тарелки (1 шт. на порцию) и поливают маслом или сметанным соусом.

Суфле можно также запечь.

Морковь 175, яблоки 40, молоко или сметана 30, крупа манная 15, яйца 1/4, сахар 5, масло сливочное 5. Выход 195.

**Пудинг из моркови и рисовой крупы.** Варят рассыпчатую рисовую кашу. Морковь мелко нарезают и припускают в небольшом количестве молока до мягкой консистенции, затем протирают и соединяют с кашей. В массу добавляют сливочное масло, желтки сырых яиц, растертые с сахаром, тщательно перемешивают, потом добавляют взбитые белки и осторожно перемешивают, чтобы белки не осели. Выкладывают в форму или сотейник, смазанный маслом, и варят на пару до готовности. Подают пудинг, нарезав на куски, с маслом или сладким соусом.

**Пудинг из цветной капусты.** Обработанную цветную капусту разделяют на соцветия, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Отварную капусту откидывают на дуршлаг.

Пшеничный хлеб зачищают от корок, нарезают мелкими кубиками, складывают в посуду, заливают молоком и оставляют для набухания, затем соединяют с капустой и пропускают через мясорубку с частой решеткой или через протирочную машину.

Белки яиц отделяют от желтков и взбивают. В капустную массу добавляют яичные желтки, муку, соль и все размешивают. Затем в полученную смесь вводят взбитые белки, массу осторожно переме-

шивают,  
30 мин в  
При по  
поливают

§ 26. П

Овоши  
300 г жид  
закладывают  
крышкой.  
тыкву, пом  
10—15 см.  
шах больш

Припуш  
для сметан  
Шпинат  
промывают  
пускают, не  
нос пюре

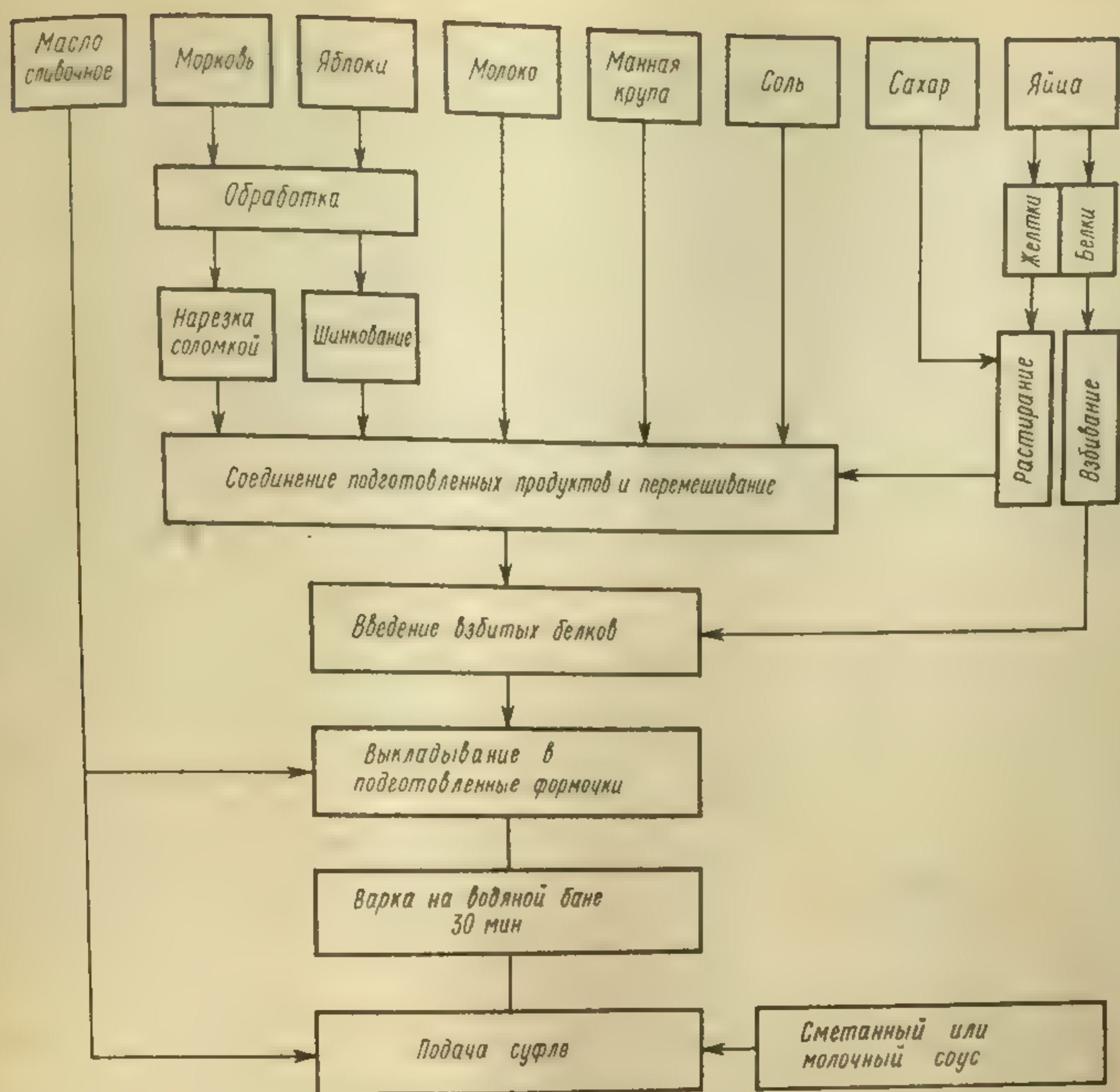


Рис. 12. Схема приготовления суфле из моркови и яблок

швают, выкладывают в формочку, смазанную маслом, и 25—30 мин варят на водяной бане, закрыв крышкой.

При подаче пудинг вынимают из формы, укладывают на тарелку, поливают маслом или молочным соусом.

## § 26. Припущенные блюда и гарниры

Овощи припускают в воде, молоке или бульоне (на 1 кг овощей 300 г жидкости). Их нарезают кубиками, дольками, шашками и укладывают в сотейник или кастрюлю слоем 20 см, плотно закрывают крышкой. Без жидкости, в собственном соку, припускают кабачки, тыкву, помидоры, укладывают их в посуду, смазанную маслом, слоем 10—15 см. Процесс припускания дает возможность сохранить в овощах большее количество питательных веществ, чем варка.

Припущенные овощи отпускают со сливочным маслом, молочным или сметанным соусом, овощным отваром.

**Шпинат с яйцом и гренками.** Листья шпината обрабатывают, промывают, складывают в сотейник, добавляют горячую воду и припускают, не закрывая крышкой, 10 мин, затем протирают. Полученное пюре соединяют с солью, сахаром, сливочным маслом

и прогревают 2—3 мин, помешивая. Приготавливают молочный соус средней густоты. Яйца варят вкрутую, охлаждают, мелко рубят. Затем пюре из шпината соединяют с молочным соусом и доводят до кипения.

Отдельно приготавливают гренки из белого хлеба, смачивают их в льезоне и обжаривают на сливочном масле.

При подаче в тарелку горкой укладывают шпинат, посыпают его рублеными яйцами, вокруг помещают гренки. Можно также положить на блюдо сверху яйцо, сваренное в мешочек.

**Морковь в молочном соусе.** Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, складывают в сотейник, добавляют воду (на 1 кг овощей 200 г воды), сливочное масло, доводят до кипения и припускают при небольшом нагреве до готовности. Во время припускания посуда должна быть плотно закрыта крышкой. Припущенную морковь соединяют с солью, сахаром и молочным соусом средней густоты, перемешивают и доводят до кипения.

При подаче морковь укладывают в тарелку, поливают маслом. Отдельно можно подать гренки из белого хлеба.

Морковь в молочном соусе используют как гарнир (простой или составная часть сложного) к блюдам из мяса и птицы.

Морковь 175, масло сливочное 10, мука пшеничная 5, молоко 75, сахар 5. Выход 190.

**Зеленый горошек в молочном соусе.** Консервированный зеленый горошек припускают в собственном соку, добавляют молочный соус средней густоты, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом.

Используют и отпускают так же, как морковь в молочном соусе.

**Морковь с зеленым горошком в молочном соусе.** Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают в небольшом количестве воды, добавив сливочное масло, сахар и соль. Консервированный зеленый горошек припускают в собственном соку, соединяют с морковью, заправляют молочным соусом, перемешивают и прогревают 2—3 мин.

При подаче морковь с горошком выкладывают на тарелку или глубокое блюдо, поливают маслом. По бокам можно положить гренки из пшеничного хлеба.

**Овощи в молочном соусе.** Белокочанную капусту нарезают шашками, цветную разделяют на соцветия. Картофель, морковь, кабачки, тыкву, репу нарезают кубиками, стручки зеленой фасоли зачищают от прожилок и нарезают поперек на 3—4 части. Цветную капусту, картофель, стручки фасоли варят. Зеленый горошек прогревают в собственном соку. Остальные овощи припускают. Все овощи подвергают тепловой обработке отдельно, затем соединяют, складывают в посуду с молочным соусом, добавляют соль и сахар, осторожно перемешивают, доводят до кипения.

При подаче овощи выкладывают в тарелку горкой и поливают сливочным маслом. Блюдо можно подать с гренками, посыпать зеленью. Состав овощей может быть дополнен консервированной

и картошкой.  
Входит не  
карт. ре  
к консервирован  
и картошкой.

**Пюре из**  
кусочками.  
количестве  
пропускают  
соус средней  
сахар, прогр  
При под  
К блюду мо  
Морковь 200  
д 205

**Пюре из**  
с семенами.  
добавляют со  
ют в собствен  
дают, пропуска  
ным соусом и  
При подач  
и поливают ма  
ют также как  
**Тыква в мо**  
ками, складыв  
доводят до ки  
дом нагреве  
и продолжают  
тыкву заправл  
блюдо или как  
Тыква 240, ма

**Капуста бел**  
ют соломкой ил  
добавляют вод  
крышкой и при  
При подаче  
молочным или  
Припущенную к  
мяса или рыбы.  
**Каша из тык**  
ную капусту, но

кукурузой, капустой кольраби или брюссельской. Обычно в блюдо входит не менее четырех видов овощей.

Картофель 70, капуста цветная 40, кабачки 45, морковь 50, зеленый горошек консервированный 20, зеленая фасоль в стручках 30, масло сливочное 10, молоко 70, мука пшеничная 5, сахар 5, зелень петрушки 7. Выход 205.

**Пюре из моркови.** Очищенную морковь нарезают небольшими кусочками, складывают в сотейник и припускают в небольшом количестве воды до мягкого состояния. Припущенную морковь пропускают через протирочную машину. Приготавливают молочный соус средней густоты и соединяют с морковным пюре, добавляют сахар, прогревают 2—3 мин.

При подаче в пюре кладут растопленное сливочное масло. К блюду можно подать гренки (50 г на порцию).

Морковь 200, масло сливочное 10, молоко 75, мука пшеничная 5, сахар 5. Выход 205.

**Пюре из кабачков.** Кабачки очищают, удаляют сердцевину с семенами, нарезают крупными кубиками, складывают в сотейник, добавляют соль, сливочное масло, закрывают крышкой и припускают в собственном соку 15—20 мин. Готовые кабачки слегка охлаждают, пропускают через протирочную машину, соединяют с молочным соусом и проваривают 3—5 мин.

При подаче пюре укладывают в тарелку или глубокое блюдо и поливают маслом, отдельно можно подать гренки. Пюре используют также как гарнир.

**Тыква в молоке.** Обработанную тыкву нарезают крупными кубиками, складывают в посуду, добавляют сливочное масло, соль, доводят до кипения, закрывают крышкой и припускают при небольшом нагреве до полуготовности. Затем добавляют молоко, сахар и продолжают припускать до полной готовности. Припущенную тыкву заправляют сливочным маслом, подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Тыква 240, масло сливочное 10, молоко 40, сахар 5. Выход 150.

**Капуста белокочанная припущенная с маслом.** Капусту нарезают соломкой или шашками, укладывают в посуду слоем 10—15 см, добавляют воду или бульон, соль, сливочное масло, закрывают крышкой и припускают до мягкой консистенции.

При подаче капусту укладывают в тарелку, поливают маслом, молочным или сметанным соусом, посыпают рубленой зеленью. Припущенную капусту используют также как гарнир к блюдам из мяса или рыбы.

**Каша из тыквы.** Тыкву приготавливают так же, как белокочанную капусту, но вместе с молоком добавляют манную крупу и варят

при помешивании 12—15 мин, затем вводят сахар и масло. Манную крупу можно заменить рисовой или пшенной. Подают как самостоятельное блюдо.

### § 27. Жареные блюда и гарниры

Жареные овощи используют как основные блюда или как гарниры к мясным и рыбным блюдам в питании детей старшего дошкольного возраста. Сырыми жарят картофель и кабачки, предварительно сваренными — картофель, капусту, свеклу, морковь. Последние из перечисленных овощей содержат устойчивый протопектин, поэтому их нужно сначала сварить. Чаще блюда приготавливают из измельченной овощной массы, прошедшей предварительную тепловую обработку и сформованной в виде котлет, зраз, крокет.

Овощи жарят при температуре 120—140° С, можно дожаривать их в жарочном шкафу.

**Картофель жареный.** Очищенный сырой картофель нарезают ломтиками, брусочками, кубиками, дольками или кружочками, споласкивают холодной водой, чтобы в процессе жарки он не слипался, и слегка обсушивают, чтобы не происходило разбрызгивания жира.

Противень или сковороду разогревают, добавляют растительное, топленое или сливочное масло, выкладывают картофель слоем не более 5 см и жарят его, осторожно помешивая, чтобы сохранить форму. При появлении румяной корочки картофель снимают с плиты, ставят на 5 мин в жарочный шкаф и доводят до полной готовности. Солить картофель нужно после появления на его поверхности едва заметной корочки, чтобы при жарке из него меньше выделялось влаги. После жарки масса картофеля уменьшается на 30%.

Жареный картофель используют в качестве гарнира к блюдам из рыбы, мяса, птицы, овощей. Его можно подать также как самостоятельное блюдо со свежими или солеными огурцами, помидорами, салатом из капусты. При подаче картофель выкладывают на тарелку горкой, поливают сливочным маслом, посыпают зеленью.

Картофель 200, масло растительное 10. Выход 100.

**Картофель жареный (из отварного).** Промытый картофель варят в кожце, охлаждают, очищают, нарезают ломтиками или кружочками, жарят на разогретой сковороде с растительным или сливочным маслом. Отварной картофель нужно укладывать на сковороду тонким слоем, так как он быстро деформируется. В процессе жарки картофель посыпают солью, готовность его определяют по наличию подрумяненной корочки.

Жареный картофель используют чаще как гарнир к блюдам из жареного и запеченного мяса и рыбы.

**Кабачки жареные.** Кабачки очищают от кожицы и зерен, нарезают ломтиками или кружочками толщиной до 1 см, панируют в подсоленной муке или сухарях, укладывают на предварительно нагретую сковороду или противень, обжаривают на сливочном или

растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. Можно дожарить кабачки в жарочном шкафу.

При подаче кабачки укладывают на тарелку, поливают маслом, сметанным или молочным соусом, посыпают укропом. Можно подать их с гарниром в виде отварного или жареного картофеля. Кроме того, жареные кабачки используют как гарнир к блюдам из рыбы и мяса.

**Капуста цветная жареная.** Обработанный кочан цветной капусты закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 20 мин, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Отварную капусту немного охлаждают, делят на порции, панируют в молотых сухарях и обжаривают со всех сторон на сковороде со сливочным маслом до образования корочки золотистого цвета.

При отпуске капусту укладывают на тарелку, поливают растопленным маслом.

**Шницель из капусты.** Белокочанную капусту обрабатывают, из целых кочанов вырезают кочерыжки. Подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 15—25 мин, вынимают, охлаждают, разделяют на отдельные листья и отбивают или срезают их утолщенные части. Каждый шницель формируют из двух листьев капусты: листья складывают вместе, края их загибают внутрь и придают изделию овальную форму. Сформованный шницель панируют в муке, смачивают в сыром яйце, обваливают в молотых сухарях. Затем укладывают его на разогретую с маслом сковороду, жарят основным способом с двух сторон, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

При подаче шницель укладывают на тарелку, поливают маслом, молочным или сметанным соусом.

Капуста белокочанная 225, мука пшеничная 5, яйца 1/8, сухари молотые 8, масло сливочное 10. Выход 155.

**Котлеты картофельные.** Процесс приготовления этого блюда включает несколько операций: приготовление картофельной массы; формование котлет; тепловую обработку полуфабриката; подачу блюда.

Для приготовления картофельной массы обработанный картофель закладывают в горячую подсоленную воду и варят, отвар сливают, а готовый картофель обсушивают, в горячем виде пропускают через протирочную машину, охлаждают до 50° С, вводят сырые яйца, перемешивают. Полученную картофельную массу развешивают на порции, не допуская переохлаждения, придают изделиям форму котлет и панируют их в молотых сухарях или муке.

Затем котлеты укладывают на разогретый противень с растительным маслом и обжаривают с двух сторон основным способом до образования легкой румяной корочки. После этого котлеты помещают в жарочный шкаф и дожаривают в течение 5—7 мин, чтобы они прогрелись внутри, до появления воздушных пузырьков на поверхности.



Потери массы картофельных котлет и других полуфабрикатов при жарке, тушении и запекании приведены в табл. 7.

Таблица 7

Блюда	Потери, % к массе полуфаб- рикатов	Блюда	Потери, % к массе полуфаб- рикатов
Котлеты картофельные	10	Помидоры фаршированные	10
Котлеты морковные	15	Кабачки фаршированные	10
Котлеты капустные	20	Рулет картофельный с овощами	10
Зразы картофельные	10	Капуста цветная под молочным соусом	15
Шницель из капусты	20	Голубцы овощные	20
Запеканка картофельная	10	Картофель тушеный	20
Пудинг из овощей	10	Свекла, тушенная в сметане	12
		Рагу из овощей	20

При подаче котлеты (1—2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают сливочным маслом или соусом — грибным, сметанным, томатным.

Картофельные котлеты поступают также в виде готового замороженного полуфабриката. В этом случае котлеты жарят, не размораживая, укладывая на хорошо розогретый противень с жиром. Картофельную массу можно также получить из сухого полуфабриката картофельной крупки и использовать ее для приготовления котлет, зраз, запеканок, рулета и других изделий.

Картофель 130, яйца 1/4, масло растительное 6, мука пшеничная 4, соус грибной 30. Выход 100/30.

**Зразы картофельные.** Процесс приготовления зраз состоит из подготовки фарша, картофельной массы, формования, тепловой обработки изделий, подачи блюда.

Для получения фарша репчатый лук мелко рубят, пассеруют, охлаждают, яйца варят вкрутую, очищают, мелко рубят, соединяют с луком, добавляют соль и зелень петрушки. Морковь нарезают соломкой, припускают в воде с добавлением сливочного масла, соединяют с пассерованным репчатым луком, яйцами, солью, зеленью. В фарш можно добавить припущенную капусту.

Картофельную массу приготавливают так же, как для картофельных котлет, развешивают на порции, раскладывают в виде лепешек, на них помещают фарш. Зразы формируют в виде кирпичиков с овальными краями, панируют в сухарях или муке. Жарят их так же, как картофельные котлеты. Чтобы изделия были более плотными, в картофельную массу котлет и зраз можно добавить муку.

При подаче зразы (1—2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или соусами — сметанным, томатным.

Котлеты мо...  
... овальной...  
... протирают, сое...  
... соль, сахар, ма...  
... небольшим...  
... полученную мас...  
... припекивают...  
... в муку...  
... и доводят до го...  
... В морковную...  
... соус или готов...  
... Морковные...  
... молочным или с...

Морковь 150, м...  
масло растительное

**Зразы морко...**  
... морковь нарезают...  
... и припускают д...  
... протирающую ма...  
... масло, соль, са...  
... кипения, всыпа...  
... Готовую массу...  
... Для получен...  
... яйцами, зелен...  
... зразы формируют...  
... сухарях. Жарят

Морковь 190, м...  
сливочное 10, сахар

**Котлеты кап...**  
... помещают в п...  
... крышкой. Дал...  
... так же, как мор...  
... Котлеты из...  
... Капуста 213, м...  
... 12, сахар 4 Выход

**Крокеты**  
... припускают в м...  
... и нарезанные со...  
... проваривают, по

Картофель 200, морковь 50, капуста белокочанная 25, лук репчатый 15, зелень петрушки 5, мука пшеничная 15, яйца 1/4, масло сливочное 10. Выход 215.

**Котлеты морковные.** Очищенную морковь нарезают на куски произвольной формы, припускают в воде до мягкого состояния, протирают, соединяют с молоком, сливочным маслом, добавляют соль, сахар, манную крупу и проваривают, помешивая, 5—7 мин при небольшом нагреве до образования однородной массы. Затем полученную массу охлаждают до 50° С, вводят в нее сырые яйца, перемешивают. Из приготовленной массы формируют котлеты, панируют их в муке или молотых сухарях, жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу.

В морковную массу можно добавить творог, густой молочный соус или готовую вязкую манную кашу (вместо манной крупы).

Морковные котлеты (2 шт. на порцию) отпускают с маслом, молочным или сметанным соусом.

Морковь 150, молоко 30, сахар 3, крупа манная 9, яйца 1/3, сухари молотые 8, масло растительное 15, масло сливочное 5. Выход 155.

**Зразы морковные с рисовой крупой и яйцом.** Очищенную морковь нарезают кусочками, складывают в посуду, добавляют воду и припускают до мягкого состояния. Затем ее пропускают через протирочную машину, соединяют с молоком, добавляют сливочное масло, соль, сахар. Полученную массу размешивают, доводят до кипения, всыпают манную крупу и варят 5—10 мин, помешивая. Готовую массу охлаждают, соединяют с сырыми яйцами.

Для получения фарша вареный рис соединяют с рублеными яйцами, зеленью петрушки и солью, перемешивают. Морковные зразы формируют так же, как картофельные, и панируют в молотых сухарях. Жарят и отпускают их так же, как морковные котлеты.

Морковь 190, молоко 40, крупа манная 15, крупа рисовая 10, яйца 1/3, масло сливочное 10, сахар 5, сухари 15, зелень петрушки 7. Выход 215.

**Котлеты капустные.** Белокочанную капусту нарезают соломкой, помещают в посуду, добавляют молоко и припускают, закрыв крышкой. Далее капустные котлеты приготавливают и отпускают так же, как морковные.

Котлеты из капусты можно приготовить с добавлением яблок.

Капуста 213, молоко 40, крупа манная 20, яйца 1/5, масло сливочное 10, сухари 12, сахар 4. Выход 155.

**Крокеты из капусты.** Капусту, шинкованную соломкой, припускают в молоке до мягкого состояния, добавляют очищенные свежие яблоки, вводят манную крупу, соль, и нарезанные соломкой яблоки, вводят манную крупу, соль, и проваривают, помешивая, 5—10 мин. Полученную массу охлаждают.

ют до 50° С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Затем формируют крокеты в виде шариков, панируют их в яйце и сухарях. Крокеты укладывают на разогретый противень с маслом, обжаривают со всех сторон, до появления золотистой корочки, ставят в жарочный шкаф и дожаривают в течение 5—7 мин.

Крокеты из капусты можно приготавливать с добавлением моркови, вареного риса, изюма, рубленых яиц.

При подаче крокеты (2—4 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают сливочным маслом, сметанным или молочным соусом.

**Оладьи из картофеля.** Обработанный сырой картофель натирают на терке, соединяют с кефиром, желтками яиц, солью и мукой. В замешанное тесто добавляют взбитые белки, осторожно перемешивают и выпекают оладьи на сковороде, разогретой с маслом. Оладьи можно поставить в жарочный шкаф на 3—5 мин и довести до готовности. Отпускают (2—4 шт. на порцию) со сметаной, маслом или грибным соусом.

Картофель 80, кефир 10, мука пшеничная 10, яйца 1/4, масло растительное 7, сметана 10. Выход 100.

**Оладьи из кабачков.** Кабачки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, пропускают через мясорубку, соединяют с молоком, яичными желтками, солью, сахаром и пшеничной мукой и замешивают тесто. Затем в тесто вводят взбитые белки и осторожно перемешивают его.

На разогретую сковороду с растопленным маслом ложкой выкладывают тесто и жарят оладьи с двух сторон до появления легкой поджаристой корочки.

При отпуске горячие оладьи (2—4 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают сливочным маслом или сметанным соусом.

Кабачки 140, мука пшеничная 10, яйца 1/5, масло сливочное 10, молоко 10, сахар 3. Выход 105.

Так же приготавливают оладьи из тыквы и моркови, но морковь предварительно припускают в молоке.

**Котлеты из свеклы.** Свеклу варят в кожице, охлаждают, очищают, пропускают через протирочную машину. Свекольное пюре помещают в посуду, добавляют молоко, доводят до кипения. Затем всыпают манную крупу и, помешивая, проваривают пюре до набухания. Полученную массу соединяют с солью, сахаром, охлаждают до 50° С, добавляют сырые яйца, перемешивают. Из нее формируют котлеты или биточки, панируют их в молотых сухарях, жарят и отпускают, как морковные котлеты.

Свекольные котлеты можно приготовить с добавлением творога, яблок, изюма.

## § 28. Тушеные блюда и гарниры

Овощи тушат в воде, бульоне, молоке, сметане или соусе. В процессе тушения добавляют сливочное масло, томат, пассерованные коренья, свежие или сушеные фрукты, ягоды, лавровый лист. Перед тушением овощи можно припустить или обжарить до полуготовности. Тушить их нужно при слабом кипении в плотно закрытой посуде.

В питании детей тушеным блюдам отводят сравнительно небольшое место, так как при тушении теряется большая часть витамина С, содержащегося в овощах.

**Свекла, тушенная в сметане.** Свеклу варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают средними кубиками или соломкой, складывают в сотейник, добавляют сливочное масло и прогревают при помешивании 3—5 мин. Затем в свеклу добавляют сметану или сметанный соус, соль, сахар и тушат еще 10—15 мин при небольшом нагреве. Свеклу можно приготовить также с добавлением пассерованного лука.

Тушеную свеклу используют в качестве гарнира к блюдам из мяса или посыпают зеленью и подают как самостоятельное блюдо.

**Морковь, тушенная с черносливом.** Чернослив промывают, замачивают в кипяченой воде до набухания, вынимают из настоя, удаляют косточки. Морковь нарезают дольками или средними кубиками, припускают в небольшом количестве воды до полуготовности, вводят чернослив вместе с настоем, сливочное масло, сахар и тушат в посуде с закрытой крышкой 10—15 мин.

Готовую морковь укладывают в тарелку, поливают маслом. Вместо сахара в морковь можно положить мед.

Морковь 260, масло сливочное 10, чернослив 33, сахар 5. Выход 200.

**Морковь, тушенная в сметане.** Морковь нарезают дольками, средними кубиками или брусочками, припускают в воде или молоке до полуготовности. Далее это блюдо приготавливают и отпускают так же, как свеклу, тушенную в сметане.

**Капуста тушеная.** Белокочанную капусту шинкуют соломкой, складывают в котел слоем 20—30 см, добавляют бульон или воду, сливочное масло и тушат, закрыв крышкой, 20 мин. Морковь, петрушку и репчатый лук нарезают соломкой, пассеруют, добавляют томатное пюре или мелко нарезанные помидоры. Капусту соединяют с овощами, вводят соль, сахар, лавровый лист и продолжают тушить до готовности.

Приготавливают белую сухую пассеровку, охлаждают, разводят бульоном. Капусту с овощами заправляют пассеровкой, перемешивают и тушат еще 3—5 мин. Чтобы придать капусте кисловатый привкус, в нее можно добавить при тушении лимонную кислоту или кусочки ревеня.

Это блюдо приготавливают также из квашеной капусты.

При подаче капусту укладывают в тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа. Тушеную капусту используют и как гарнир к блюдам из мяса и птицы.

Капуста свежая 188 или квашеная 182, масло сливочное 8, морковь 9, лук репчатый 14, петрушка 5, томатное пюре 15, мука пшеничная 3, сахар 4. Выход 150.

**Картофель тушеный.** Картофель нарезают кубиками или дольками, обжаривают до полуготовности. Репчатый лук нарезают мелкими кубиками, пассеруют на сливочном масле, добавляют томатное пюре или помидоры, нарезанные кубиками, и пассеруют еще 5 мин. Картофель соединяют с луком, добавляют бульон, лавровый лист, соль и тушат 10—15 мин. Вместо бульона можно использовать воду и соусы. Картофель тушат также с добавлением моркови, зеленого горошка, чернослива и изюма.

При подаче картофель укладывают в тарелку горкой и посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Картофель 265, лук репчатый 30, томатное пюре 10, масло сливочное 5, зелень петрушки 5. Выход 200.

**Рагу из овощей.** Белокочанную капусту нарезают шашками, цветную разбирают на отдельные соцветия. Морковь, тыкву, картофель, кабачки нарезают кубиками или дольками. Капусту варят до готовности, картофель — до полуготовности. Зеленый консервированный горошек припускают в собственном соку, морковь — в небольшом количестве воды. После этого в подготовленную посуду закладывают тыкву и кабачки, добавляют сливочное масло и припускают овощи в собственном соку 10 мин, затем вводят морковь, картофель, сметанный соус и тушат еще 10 мин. В полученное рагу закладывают капусту, зеленый горошек, соль, нарезанные листья шпината или салата и тушат 3—5 мин.

При подаче рагу укладывают в тарелку в виде горки, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают зеленью. Вместо сметанного соуса используют также красный или томатный. Можно коренья и лук предварительно пассеровать, картофель обжаривать, вводить чеснок.

## § 29. Запеченные блюда

К запеченным блюдам относятся запеканки, рулеты, пудинги, суфле и др. Для приготовления этих блюд овощи вначале подвергают всевозможным видам тепловой обработки, затем запекают в соусах, сметане или масле в течение 15 мин при температуре 250° С до появления на их поверхности мягкой подрумяненной корочки и уплотнения массы, определяемого путем прокола. При запекании изделия должны прогреться внутри до температуры 80° С.

**Запеканка картофельная.** Процесс приготовления этого блюда состоит из получения фарша, подготовки картофельной массы, формирования, тепловой обработки изделия.

Фарш приготавливают так: варят рисовую крупу в большом количестве воды, мелко рубят сваренные вкрутую яйца, репчатый лук и зелень петрушки. Лук пассеруют, соединяют с яйцами, отварным рисом, зеленью, перемешивают. Вместо крупы можно добавить отварные грибы.

Картофельную массу приготавливают так же, как для котлет. Разрешается добавлять в нее небольшое количество молока.

На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают половину картофельной массы ровным слоем 1,5—2 см, а на нее — фарш. Сверху фарш закрывают таким же слоем массы. Выровненную поверхность запеканки смазывают сметаной или сырым яйцом, наносят рисунок. Затем запеканку ставят в жарочный шкаф и запекают при температуре 230—250° С до появления на поверхности мягкой подрумяненной корочки. Готовую запеканку слегка охлаждают, нарезают на порционные куски. Запеканку можно приготовить из одной картофельной массы без фарша.

При подаче кусок запеканки укладывают на тарелку, поливают маслом, сметанным или красным соусом.

Картофель 213, молоко 30, яйца 1/4, крупа рисовая 15, лук репчатый 12, зелень петрушки 5, масло сливочное 5, сметана 5. Выход 200.

**Запеканка из моркови с яблоками и рисовой крупой.** Крупу варят в большом количестве воды, жидкость сливают, крупу заправляют сливочным маслом. Яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают соломкой. Морковь шинкуют и припускают в небольшом количестве молока. Сырые яйца растирают с сахаром и разводят молоком — получается сладкий лезон.

Припущенную морковь соединяют с отварным рисом, яблоками и лезоном, перемешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом. Сверху запеканку смачивают лезоном. Запекают ее так же, как картофельную запеканку.

Отпускают запеканку (1 кусок на порцию) с маслом или сметанным соусом.

Морковь 130, молоко 40, яблоки 50, крупа рисовая 20, сахар 10, масло сливочное 10, яйца 1/4, сметана 5. Выход 205.

Для капустной запеканки массу приготавливают так же, как для котлет.

**Кабачки, запеченные в сметане.** У очищенных кабачков удаляют мякоть с семенами, затем их нарезают ломтиками или кубиками и обжаривают, посыпав солью.

Приготавливают сметанный соус средней густоты. Жареные кабачки укладывают на противень, смазанный маслом, поливают сметанным соусом и запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности легкой золотистой корочки и загустения соуса.

При подаче кабачки вместе с соусом укладывают на тарелку, посыпают рубленой зеленью петрушки.

Кабачки 315, масло сливочное 10, мука пшеничная 5, сметана 20, зелень петрушки 5. Выход 190.

**Рулет из картофеля.** Картофельную массу приготавливают так же, как для картофельных котлет (можно с добавлением муки). Затем делают фарш: яйца варят вкрутую, очищают, мелко рубят. Цветную капусту разделяют на соцветия, отваривают. Зелень петрушки мелко рубят. Консервированный зеленый горошек припускают в собственном соку и откидывают на дуршлаг. Подготовленную цветную капусту соединяют с горошком, добавляют сливочное масло, измельченные яйца и зелень, полученную смесь перемешивают.

Картофельную массу выкладывают на смоченную салфетку в виде прямоугольного пласта толщиной 1,5—2 см. Вдоль середины картофельной массы помещают фарш. С помощью полотенца соединяют края рулета, придают ему форму, осторожно перекалывают его швом вниз на противень, смазанный маслом. Поверхность рулета смазывают сырым яйцом или сметаной, посыпают тертым сыром или сухарями, прокалывают в середине в нескольких местах, чтобы при запекании рулет не деформировался, поливают сливочным маслом и ставят в разогретый жарочный шкаф. Рулет запекают так же, как картофельную запеканку.

При подаче рулет нарезают поперек на удлиненные куски толщиной 2—2,5 см, укладывают на тарелку (1—2 куса), поливают маслом, соусом — сметанным, томатным и др.

Можно приготавливать рулет с фаршем из пассерованного лука и моркови с добавлением яиц или белокочанной капусты и моркови.

Картофель 213, цветная капуста 80, зеленый горошек 10, зелень петрушки 5, сливочное масло 10, яйца 1/3, мука пшеничная 5, сыр голландский 5. Выход 200.

**Рулет из капусты.** Массу для рулета приготавливают так же, как для капустных котлет. Для фарша рисовую крупу варят в большом количестве воды, откидывают на дуршлаг. Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают в воде или молоке, заправляют солью и сахаром. Изюм без косточек промывают и выдерживают в воде для набухания. Морковь, отварной рис и изюм соединяют, перемешивают, заправляют сливочным маслом.

Далее капустный рулет формируют, запекают и отпускают так же, как картофельный. При подаче поливают маслом или сметанным соусом.

**Рулет из свеклы.** Свеклу варят в кожуре, очищают, пропускают через мясорубку, складывают в сотейник, добавляют молоко. Полученную массу нагревают до кипения, вводят в нее постепенно манную крупу и проваривают при помешивании 7—10 мин. Затем ее охлаждают до 50° С, добавляют сырые яйца и перемешивают.

В качестве фарша используют или варенье, или свежие яблоки с творогом, или отварной рис с изюмом.

Рулет из свеклы формируют и запекают так же, как из картофеля. При подаче поливают сливочным маслом.

**Пудинг из тыквы и яблок.** Яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают тонкими ломтиками, а обработанную тыкву — средними кубиками. Желтки яиц отделяют от белков и растирают с сахаром.

Тыкву складывают в посуду и припускают в собственном соку до полуготовности, затем добавляют молоко, доводят до кипения, вводят яблоки и смесь припускают до мягкого состояния. После этого в нее вводят манную крупу, помешивая, проваривают массу 5—7 мин при небольшом нагреве, охлаждают до 50—60° С. Затем вводят соль, желтки яиц, растертые с сахаром, и все перемешивают. Белки взбивают до образования пышной устойчивой пены, соединяют с овощной массой и осторожно перемешивают, чтобы они не осели. Пудинг выкладывают на смазанный маслом противень, заполняя посуду на 3/4 высоты, поливают маслом, запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности пудинга небольшой подсохшей корочки.

Пудинг приготавливают также из кабачков, цветной капусты, моркови и других овощей.

При подаче слегка остывший пудинг нарезают на куски (1 на порцию), поливают маслом, сметанным или молочным соусом.

Тыква 155, яблоки 65, молоко 40, манная крупа 20, яйца 1/4, масло сливочное 10, сахар 10. Выход 200/5.

**Суфле из свеклы.** Свеклу варят в кожице, охлаждают, очищают, протирают или пропускают через мясорубку. Приготавливают молочный соус средней густоты. Желтки сырых яиц отделяют от белков, растирают с сахаром, белки взбивают в пышную пену. Свеклу соединяют с соусом и желтками, перемешивают, вводят белки и еще раз осторожно размешивают массу.

Суфле выкладывают в смазанные маслом формочки или на противень и запекают в жарочном шкафу или варят на пару (в пароварочной коробке или на водяной бане). Готовое слегка охлажденное суфле вынимают или нарезают на порционные куски, укладывают на тарелку (1 шт. или 1 кусок), поливают маслом или молочным соусом.

Суфле приготавливают также из отдельных видов других овощей (моркови, кабачков, тыквы) или из смеси нескольких овощей.

Свекла 200, молоко 70, масло сливочное 10, яйца 1/4, мука пшеничная 10, сахар 5. Выход 200/5.

**Капуста, запеченная под молочным соусом.** Белокочанную капусту нарезают шашками, цветную разделяют на отдельные соцветия, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности, затем помещают в дуршлаг, чтобы стек отвар.

Приготавливают молочный соус средней густоты и соединяют его с капустой, перемешивают. Полученную смесь ровным слоем укладывают на смазанный маслом противень, сверху посыпают тертым сыром, поливают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу до загустения соуса и появления легкой подсохшей корочки.



При подаче капусту делят на порционные куски, укладывают на тарелку, поливают маслом или молочным соусом. Капусту можно запечь и отпустить в порционных сковородах.

**Голубцы.** Процесс приготовления голубцов состоит из подготовки капусты, приготовления фарша, формования полуфабрикатов, тепловой обработки, подачи.

Из целого кочана капусты удаляют кочерыжки. Затем кочан варят в подсоленной воде, охлаждают, разделяют на листья, их утолщенную часть отбивают или срезают.

Фарш приготавливают или из одних овощей, или из овощей, или из овощей с крупами (рисовой, гречневой). Для этого яйца варят вкрутую и шинкуют, овощи мелко рубят или нарезают соломкой. Затем пассеруют лук, припускают морковь, соединяют с яйцами, добавляют измельченную зелень петрушки или шпинат, соль. Фарш приготавливают и без лука.

Возможен и другой вариант начинки для голубцов: варят рисовую рассыпчатую кашу и соединяют ее с овощным фаршем. В него можно ввести яйцо в сыром виде. Чтобы приготовить фарш с гречневой крупой, варят гречневую рассыпчатую кашу и соединяют ее с пассерованным репчатым луком и рублеными яйцами.

Любой фарш укладывают на подготовленные капустные листья и заворачивают их края, придавая изделиям прямоугольную форму. Полуфабрикаты голубцов укладывают на разогретый противень с маслом, обжаривают с двух сторон до появления легкой корочки, заливают сметанным соусом, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220—240° С в течение 15—20 мин.

При подаче голубцы укладывают на тарелку (2 шт. на порцию), поливают сметанным соусом, посыпают зеленью.

Голубцы тушат также в сметанном соусе с томатом, не обжаривая.

Капуста белокочанная 180, морковь 50, лук репчатый 15, зелень петрушки 7, крупа рисовая 25, яйца 1/4, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, сметана 15. Выход 200.

**Кабачки фаршированные.** Подготовленные к фаршированию кабачки закладывают в кипящую подсоленную воду и варят 3—5 мин, затем вынимают из воды, охлаждают и наполняют фаршем.

Фарш состоит из отварного риса, соединенного с пассерованным репчатым луком, рубленой зеленью петрушки, сырыми или отварными яйцами. Можно добавить припущенную морковь. Так же приготавливают фарш без отварного риса, но с добавлением отварной белокочанной или цветной капусты.

Противень смазывают маслом, посыпают сухарями, на него укладывают кабачки, заливают их сметанным соусом или соусом сметанным с томатом, посыпают тертым сыром, поливают маслом. Кабачки запекают в жарочном шкафу до загустения соуса и появления на их поверхности легкой подсохшей корочки.

При подаче кабачки (1—2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают соусом, с которым их запекали, или маслом, посыпают рубленой зеленью.

**Помидоры фаршированные.** Спелые, но твердые помидоры среднего размера подготавливают к фаршированию.

Для фарша варят рассыпчатый рис, пассеруют рубленый лук, мелко режут петрушку. Рис заправляют сырыми яйцами, добавляют лук, петрушку, перемешивают. Помидоры наполняют фаршем, укладывают на сковороду или противень, смазанный маслом, поливают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу.

При подаче помидоры (1—2 шт.) укладывают на тарелку, поливают сметанным или молочным соусом.

### § 30. Требования к качеству овощных блюд. Сроки их хранения

Отварные и припущенные овощи должны быть хорошо очищенными, мягкими, правильной формы. Цвет их соответствует данному виду овощей, картофель — слегка пожелтевший. Отварная капуста должна быть без пареного запаха, мягкой консистенции. Картофель может быть частично разварен. Овощи с молочным соусом не должны иметь запаха подгорелого молока.

Овощные пюре имеют нежную, однородную консистенцию, без кусочков непротертых овощей, цвет свойствен данному виду овощей. Пюре из картофеля с морковью бело-оранжевого цвета имеет вкус данных овощей и сливочного масла.

Жареные овощи имеют однородную форму нарезки, мягкую консистенцию, на поверхности — слегка подрумяненную корочку от темно-желтого до светло-коричневого цвета. Жареные изделия из овощной массы должны быть правильной формы, иметь рыхлую однородную консистенцию, быть без трещин и закатанной панировки, на поверхности — румяная корочка. Цвет изделий на разрезе соответствует цвету овощной массы.

Тушеные овощи имеют одинаковую форму нарезки, картофель — частично разварившийся. Консистенция овощей мягкая, у капусты упругая. Цвет соответствует используемому виду овощей, но допускается изменение цвета до бурого. У тушеных овощей не должно быть запаха запаренных овощей.

Запеченные овощи имеют на поверхности румяную корочку. Запеканки, пудинги, суфле — с ровной поверхностью, без трещин и изломов. В изделиях с фаршем фарш распределен равномерно. Консистенция их мягкая, у пудингов и суфле — нежная. Вкус изделий характерен для данного вида овощей. Перед запеканием некоторые изделия поливают соусом так, чтобы он лежал на поверхности ровным слоем.

Овощные блюда и гарниры готовят перед раздачей и не подвергают длительному хранению, так как при хранении теряется их пищевая ценность, ухудшаются вкус и внешний вид. В случае крайней необходимости овощные блюда хранят в горячем виде на мармите не более 1,5—2 ч, отварную капусту, кукурузу, горошек — до 30 мин.

## Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение овощных блюд в детском питании? 2. Как изменяются витамины при тепловой обработке овощей? 3. Почему овощи размягчаются в процессе варки? 4. Как сохранить цвет овощей при варке? 5. Как классифицируют овощные блюда по способам тепловой обработки? 6. Перечислите отварные блюда и гарниры из овощей. 7. Как приготавливают и используют картофельное пюре? 8. Каковы правила припускания овощей? 9. Как приготавливают картофельную массу? Какие изделия приготавливают из этой массы? 10. Составьте технологическую схему приготовления морковных котлет. 11. Рассчитайте, какое количество продуктов необходимо для приготовления 50 порций оладий из кабачков. 12. Как приготавливают и используют тушеную капусту? 13. Составьте технологическую схему приготовления рулета картофельного. 14. Как приготавливают суфле из свеклы? 15. Как приготавливают блюда из фаршированных овощей - кабачков и помидоров? 16. Как готовят и отпускают голубцы?

## ГЛАВА VIII. БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

В питании детей широко применяют разнообразные по вкусу и технологии блюда из круп и макаронных изделий. Наибольшее распространение получили каши, которыми кормят детей любого возраста. Крупы и макаронные изделия используют также для приготовления гарниров к блюдам из рыбы, мяса и птицы.

Пищевая ценность блюд из круп и макаронных изделий — в большом количестве углеводов, белков, минеральных веществ, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР и др.

Углеводы должны составлять почти 50% от общей калорийности дневного рациона. Потребность в углеводах остается почти постоянной для детей в возрасте от 1 года до 6 лет и составляет 14—16 г на 1 кг массы тела (табл. 8).

Таблица 8

Возраст ребенка, лет	Суточная потребность ребенка в пищевых веществах на 1 кг массы тела, г, и калориях, ккал			
	белки	жиры	углеводы	калорийность
1—1,5	4—4,5	4—4,5	15—16	110
1,5—3	4,0	4,0	14—15	100
4—6	3,5	3,5	14—15	90

В крупах и макаронных изделиях содержится до 72—75% крахмала, который после клейстеризации хорошо усваивается организмом и придает блюдам большую энергетическую ценность. Особенно богата крахмалом рисовая крупа. Клетчатка, имеющаяся в этих продуктах, способствует правильной работе кишечника. Чтобы она хорошо усваивалась, такие крупы, как овсяная, гречневая, перловая, необходимо хорошо разваривать, а в питании детей младшего возраста следует использовать очищенные, расплющенные или мелкодробленые крупы (рисовую, «Геркулес», манную).

В крупах содержится белков до 12-14%, особенно в овсяной и гречневой. В их состав входят также аминокислоты, которые хорошо сочетаются с аминокислотами белков животного происхождения и образуют аминокислотный состав, оптимальный для организма. Поэтому наиболее полноценными являются такие блюда, как гречневая каша с молоком и крупеник с творогом.

В крупах содержатся также минеральные вещества в виде калия, кальция, фосфора, магния, железа. Наиболее богаты ими крупы из овса. В гречневой крупе больше всего железа.

Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолиевая кислота, влияющие на процесс роста детского организма, на обмен веществ, предохраняющие от ряда заболеваний, находятся в крупах в количестве, почти восполняющем потребность в них, особенно в гречневой и овсяной крупах.

Крупы и макаронные изделия ценят также за их легкую усвояемость и хороший вкус. Однако не все виды круп включают в питание детей младшего возраста. Так, пшеничную и пшеничную крупы не используют из-за плохой усвояемости и небольшой питательной ценности белков. Кроме того, окисление содержащегося в пшеничной крупе жира ухудшает вкус крупы.

Помимо перечисленных видов круп в меню для детей включают блюда, приготовленные из специально обработанных круп с повышенной биологической ценностью, с добавлением сухого молока, сахара, соевой муки.

В процессе варки круп и макаронных изделий и при дальнейшем хранении готовых каш в них происходят следующие изменения:

1. Содержащийся в стенках клеток круп протопектин гидролизуется в процессе варки под действием теплоты и воды, переходит в пектин — вещество, растворимое в горячей воде, и клетчатку. В результате этого крупы при варке размягчаются. Время варки зависит от стойкости протопектина и у разных круп различное. Наиболее стойким протопектином обладает перловая крупа.

2. Крахмал, содержащийся в крупах и макаронных изделиях, в процессе нагревания клейстеризуется, присоединяя воду. Каждый вид крупы или макаронных изделий поглощает определенное количество жидкости, необходимой для полной клейстеризации крахмала. В результате этого продукты увеличиваются в объеме и массе, т. е. дают привар. Приваром называют разницу между массой готового вареного продукта и использованного сырья.

3. Оклеястеризованный крахмал, находящийся в охлажденных кашах, при их хранении выделяет часть связанной жидкости. Этот процесс называют синерезисом или старением. Им объясняется появление жидкости на поверхности каши при хранении ее более 4 ч в охлажденном виде. Быстрее всего «стареет» пшеничная каша. При нагревании прежние свойства каш восстанавливаются.

Перед варкой крупы проходят механическую обработку. Их перебирают, удаляют примеси и неполноценные зерна. Мелкодробленые крупы просеивают. Для перебирания крупы удобно использовать специальный стол (рис. 13).

Крупы промывают 2 раза теплой водой ( $50^{\circ}\text{C}$ ) и споласкивают горячей водой ( $70^{\circ}\text{C}$ ) — на 1 кг крупы 3—4 л воды. Пшеничную крупу нужно промывать дольше, чтобы удалить мучель и горький привкус. В процессе промывания крупа поглощает до 20% жидкости, что следует учитывать при дальнейшем расчете общего количества

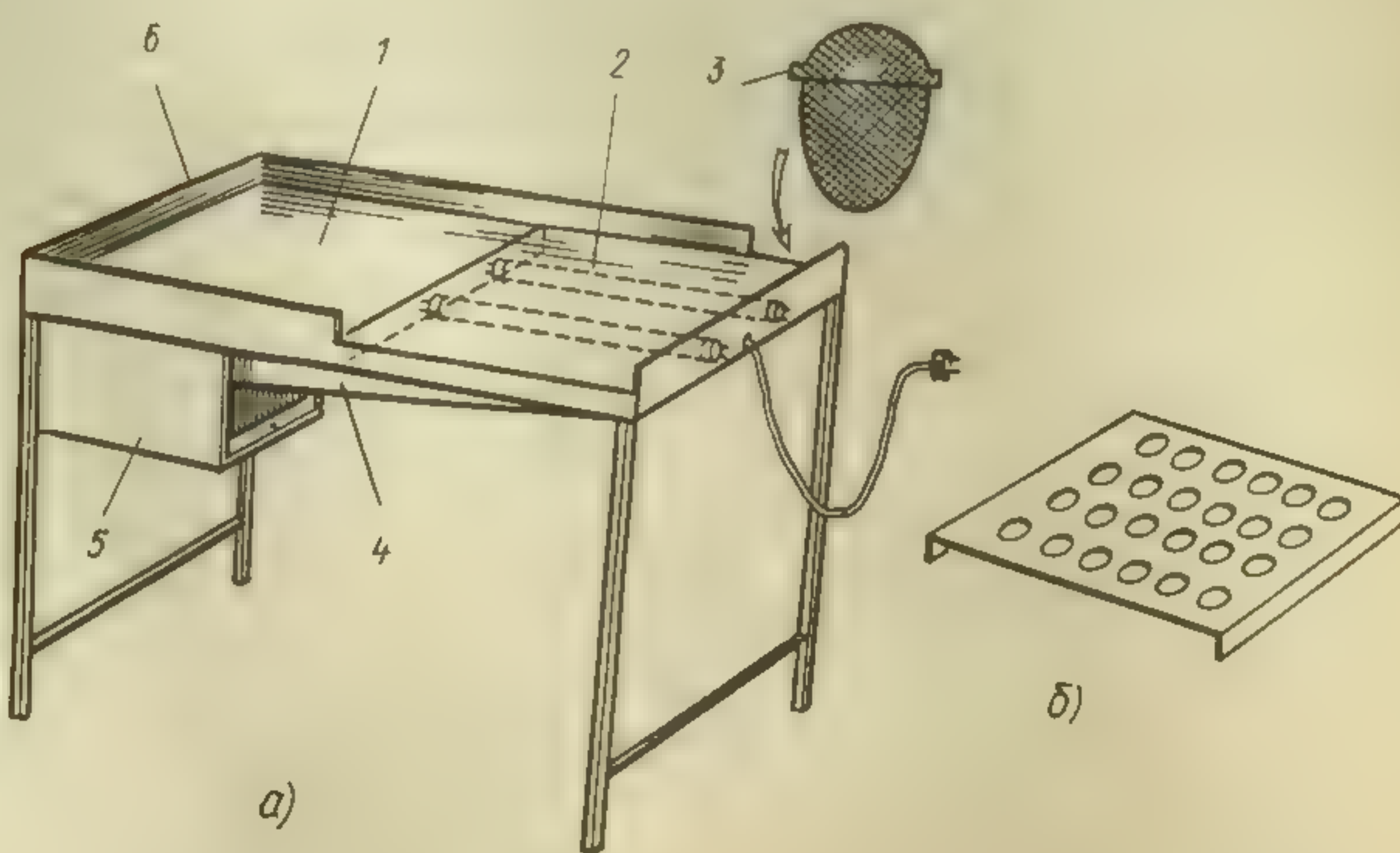


Рис. 13. Стол для переборки круп (а) и просвечивания яиц (б):  
1 — часть крышки стола из пищевого алюминия, 2 — часть крышки стола из органического стекла, 3 — мешочек для сбора отходов, 4 — лоток, 5 — бункер для сбора перебранной крупы, 6 — бортик

жидкости, необходимого для варки данного вида каши. Не промывают дробленые крупы (в том числе «Геркулес»), а также гречневую крупу, так как из-за этого ухудшается вкус приготовленных из них каш.

Для увеличения количества водорастворимых веществ и ускорения срока варки сырую гречневую крупу поджаривают (можно с добавлением жира) при помешивании до коричневого цвета (температура  $120^{\circ}\text{C}$ ), но предварительно пропаренную быстрорастворяющуюся гречневую крупу ядрицу не обжаривают.

Перловую крупу можно или обжаривать так же, как гречневую, или замачивать в воде на 2—3 ч (на 1 кг крупы 2,5 л воды).

Крупы, используемые в питании детей младшего возраста, перерабатывают в муку: перебирают, промывают, подсушивают, затем размалывают, пропуская через размолочную машину. Применяют также готовую муку для детского и диетического питания.

Макаронные изделия перед варкой перебирают, длинные макароны можно разломить на кусочки длиной 4—5 см.

По тепловой обработке блюда из круп и макаронных изделий делят на отварные, жареные и запеченные.

## § 31. Варка каш

В детском питании чаще всего используют манную, овсяную («Геркулес»), гречневую, рисовую крупы. Прочие крупы применяют сравнительно редко. Для детей младшего возраста каши приготавливают из специальных концентратов и сухих смесей.

Жидкой основой для каш служат вода, молоко, смесь молока и воды, бульоны. Густота каш зависит от соотношения крупы и жидкости (табл. 9).

Таблица 9

Наименование каши	На 1 кг крупы			Время варки, ч	% при-вара
	количе-ство жидкости, л	количе-ство соли, г	количе-ство готовой каши, кг		
Гречневая:					
рассыпчатая	1,7*	13—17	2,1	1,5—2*	110
вязкая	3,2	24—32	4,0	1,5	300
Пшенная:					
рассыпчатая	1,8	15—20	2,5	2	150
вязкая	3,2	24—32	4,0	1,5	300
полужидкая	4,2	25	5,0	1,5	400
Рисовая:					
рассыпчатая	2,1	17—22	2,8	1,5	180
вязкая	3,7	27—36	4,5	1	350
полужидкая	5,7	32	6,5	1	550
Перловая, ячневая:					
рассыпчатая	2,4	18—24	3,0	3	200
вязкая	3,7	27—36	4,5	2	350
Овсяная:					
вязкая	3,2	24—32	4,0	2	300
полужидкая	4,2	25	5,0	2	400
Овсяная «Геркулес»					
вязкая	3,7	27—36	4,5	2	350
полужидкая	5,7	32	6,5	2	550
Манная:					
рассыпчатая	2,2	18—24	3	0,25	200
вязкая	3,7	27—36	4,5	0,25	350
полужидкая	5,7	32	6,5	0,25	550
Пшеничная:					
рассыпчатая	1,8	15—20	2,5	2	150
вязкая	3,2	24—32	4,0	2	300
полужидкая	4,2	25	5,0	1,5—2	400

\* Количество жидкости и время варки гречневой каши указано для быстрорастворивающейся (гидротермически обработанной) крупы.

По густоте каши подразделяют на рассыпчатые, вязкие и полужидкие. Для питания детей младшего возраста приготавливают жидкие каши 5-, 8- и 10%-ные.

Каши варят по следующей схеме: подбор посуды нужного объема; подготовка крупы; подготовка жидкости; заваривание крупы; доведение каши до готовности.

Прежде чем приступить к приготовлению каши, подбирают посуду для варки — кастрюлю или котел с толстым дном нужного объема в соответствии с выходом каши. Чтобы каша не подгорала, ее следует варить в котлах с косвенным подогревом.

В подготовленную посуду наливают жидкость, оставляя часть котла свободной, с учетом объема каши. В жидкость добавляют соль (6—8 г на 1 кг готовой каши) или раствор соли, предварительно процеженный. Если кашу готовят на молоке с добавлением сахара, то соли кладут меньше (3—4 г). Нормы расхода соли для приготовления различных каш указаны в табл. 9. Сахар или сахарный сироп добавляют одновременно с солью.

Жидкость доводят до кипения и закладывают в нее крупу. Если крупу нужно промыть, то сделать это следует перед самым закладыванием ее в жидкость. Манную крупу и прочие мелкодробленые крупы всыпают тонкой струйкой, чтобы при заваривании не образовалось комков. В процессе заваривания и дальнейшей варки крупу перемешивают веселкой.

Рассыпчатые каши варят до загустения, в процессе варки можно добавить часть полагающегося по норме масла. Загустевшую крупу не размешивают, а лишь разравнивают, закрывают крышкой, ставят на водяную баню, в жарочный шкаф или на край плиты и продолжают доваривать при температуре не выше 90—100° С.

Вязкие, полужидкие и жидкие каши после заваривания варят на поверхности плиты при небольшом нагреве и помешивании до готовности. Время варки каш различной густоты указано в табл. 9.

### Рассыпчатые каши

Рассыпчатые каши приготавливают на воде или бульоне. На 1 кг крупы расходуют 1,5—2,5 л жидкости, получая 2—3 кг готовой каши.

**Каша гречневая.** Эту кашу варят из обжаренной или сырой крупы. На 1 кг крупы расходуют 1,5 л воды. В кипящую воду добавляют соль (можно также масло), опускают крупу и варят ее до набухания и загустения. Доваривают кашу на водяной бане.

Гречневую рассыпчатую кашу укладывают на тарелку, сверху кладут кусочек сливочного масла. Кашу можно заправить маслом, затем разложить в тарелки, посыпать сахаром. В холодном виде кашу подают с молоком.

Рассыпчатую гречневую кашу используют в качестве гарнира к блюдам из мясной котлетной массы, к тушеному мясу, жареной и запеченной рыбе.

Крупа гречневая 40, вода 65, масло сливочное 10. Выход 100.

**Каша рисовая.** Рисовую рассыпчатую кашу варят тремя способами.

1. Для получения рассыпчатого риса в кипящую воду добавляют соль (можно масло в количестве 5—10% от массы крупы), закладывают рисовую крупу, варят до загустения и доваривают в течение 1 ч на водяной бане.

2. Для получения припущенного риса крупу варят так же, но не в воде, а в курином или мясокостном бульоне.

3. Для получения отварного риса в кипящую подсоленную воду (на 1 кг рисовой крупы 5—6 л воды, 30—40 г соли) закладывают подготовленную рисовую крупу и варят 30—40 мин при небольшом кипении. Отвар сливают, а рис промывают горячей кипяченой водой, заправляют сливочным маслом. Для лучшего размягчения отварной рис можно выдержать на водяной бане.

Рассыпчатую рисовую кашу используют в качестве гарнира к бульонам, мясным биточкам, тефтелям, отварной телятине, курам, а также для приготовления фаршей в различные блюда и изделия из теста.

**Каша пшенная.** Рассыпчатую пшенную кашу варят двумя способами.

1. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг крупы 1,8 л воды) закладывают подготовленную крупу и варят, помешивая до загустения, затем доводят кашу до готовности на водяной бане. Общее время варки 2 ч.

2. В кипящую подсоленную воду (на 1 кг крупы 5—6 л воды) закладывают крупу, варят 5—8 мин, сливают лишнюю воду, оставляя нужное по норме количество, и далее доваривают кашу так, как описано в первом способе.

В процессе варки в кашу добавляют часть масла. Можно сварить ее и на смеси воды и молока.

Горячую кашу подают с маслом или с сахаром, холодную — с кипяченым молоком. Используют ее также как гарнир к котлетам и биточкам мясным.

Крупа пшенная 40, вода 30, молоко 50, масло сливочное 10. Выход 100.

### **Вязкие каши**

Вязкие каши приготавливают на молоке или на смеси молока и воды. На 1 кг крупы расходуют 3—4 л жидкости и получают 4—5 кг готовой каши. Такие каши используют для приготовления котлет, биточков, зраз, рулета, запеканок, пудингов или подают самостоятельно с маслом, сахаром, вареньем, медом.

**Каша манная.** Жидкость доводят до кипения, добавляют соль и сахар, вводят манную крупу, всыпая ее тонкой струйкой и размешивая, варят кашу до загустения и готовности. Время варки 15—20 мин.

**Каша рисовая.** Рисовая крупа плохо разваривается в молоке, поэтому ее вначале варят в воде. В кипящую воду вводят соль, засы-



пают промытую крупу и варят 20—25 мин при помешивании. Затем в кашу вливают горячее молоко, перемешивают и варят еще 35—40 мин.

**Каша из гречневого продела.** Смесь молока и воды доводят до кипения, добавляют соль, вводят крупу гречневую продел, варят при помешивании до загустения, доводят до готовности на водяной бане. Отпускают со сливочным маслом.

Крупа гречневая продел 30, молоко 100, вода 20, масло сливочное 10. Выход 150.

**Каша молочная из «Геркулеса».** Кашу варят так же, как рисовую вязкую кашу на смеси молока и воды. При отпуске добавляют сливочное масло и посыпают сахаром.

Крупа «Геркулес» 30, молоко 100, вода 20, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 150.

### Полужидкие каши

Полужидкие каши приготавливают на молоке или на смеси молока и воды. На 1 кг крупы расходуют 4—5 л жидкости, получая 5—6 кг готовой каши. Эти каши чаще готовят из манной, рисовой крупы и мелкодробленых круп тем же способом, что и вязкие. Но при этом используют больше жидкости для их варки. Каши отпускают как самостоятельное блюдо на завтрак или ужин, подают со сливочным маслом, сахаром, вареньем, медом.

**Каша манная молочная полужидкая.** Молоко соединяют с водой, доводят до кипения, вводят соль, сахар и тонкой струйкой всыпают манную крупу, затем, помешивая, варят кашу 15 мин. При подаче кашу выкладывают на тарелку, добавляют в нее сливочное масло.

Манная крупа 30, молоко 100, вода 50, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 180.

**Каша манная с желтком.** Сырой желток яйца соединяют с небольшим количеством кипяченого холодного молока. Варят полужидкую манную кашу на смеси молока и воды с добавлением сахара, затем охлаждают ее до 75—80° С, вводят сливочное масло и подготовленный желток, размешивают.

**Каша манная розовая.** Морковь обрабатывают, нарезают мелкими кубиками, припускают в небольшом количестве молока, протирают с отваром. Варят полужидкую манную кашу на молоке, добавляют сахар, протертую морковь и, размешивая, доводят до кипения, вводят сливочное масло.

Манная крупа 20, молоко 150, морковь 16, сахар 7, масло сливочное 5. Выход 200.

**Каша пшенная полужидкая.** В кипящую подсоленную воду закладывают промытую пшеничную крупу и варят при помешивании 5—10 мин, затем добавляют молоко и продолжают варить до готовности. В конце варки добавляют сахар, при подаче кашу заправляют сливочным маслом.

Крупа пшенная 30, молоко 100, вода 50, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 160.

32. Блюда  
1.3. Рисовая каша  
в кашу вливают горячее  
варят на пару.  
Кашу доводят до готовности на  
водяной бане.  
Отпускают со сливочным маслом.  
Котлеты рисовые  
5—6) С, соединяют с  
массу делят на порции,  
выкладывают на тарелку,  
посыпают сахаром.  
Грибы нарезают тонкими  
пластами, выкладывают на  
масло и жарят до готовности.  
Поверхности лепешек  
прогреваются в духовке  
3—4 мин при температуре  
180° С.  
При подаче кашу подают  
с маслом и сахаром.  
Если каша кислая, добавляют  
сахар.  
Биточки манная  
вязкую рисовую кашу  
соединяют с водой, доводят  
до кипения, вводят соль,  
сахар и тонкой струйкой  
всыпают манную крупу,  
затем, помешивая, варят  
кашу 15 мин. При подаче  
кашу выкладывают на тарелку,  
добавляют в нее сливочное  
масло.  
Манная крупа 30, молоко 100,  
вода 50, масло сливочное 5,  
сахар 5. Выход 180.  
Каша манная с желтком.  
Сырой желток яйца соединяют  
с небольшим количеством  
кипяченого холодного  
молока. Варят полужидкую  
манную кашу на смеси  
молока и воды с добавлением  
сахара, затем охлаждают ее  
до 75—80° С, вводят  
сливочное масло и подготовленный  
желток, размешивают.  
Каша манная розовая.  
Морковь обрабатывают,  
нарезают мелкими кубиками,  
припускают в небольшом  
количестве молока, протирают  
с отваром. Варят полужидкую  
манную кашу на молоке,  
добавляют сахар, протертую  
морковь и, размешивая,  
доводят до кипения, вводят  
сливочное масло.  
Манная крупа 20, молоко 150,  
морковь 16, сахар 7, масло  
сливочное 5. Выход 200.  
Каша пшенная полужидкая.  
В кипящую подсоленную  
воду закладывают промытую  
пшеничную крупу и варят  
при помешивании 5—10 мин,  
затем добавляют молоко и  
продолжают варить до  
готовности. В конце варки  
добавляют сахар, при подаче  
кашу заправляют сливочным  
маслом.  
Крупа пшенная 30, молоко 100,  
вода 50, масло сливочное 5,  
сахар 5. Выход 160.  
Биточки рисовые  
вязкую рисовую кашу  
соединяют с водой, доводят  
до кипения, вводят соль,  
сахар и тонкой струйкой  
всыпают манную крупу,  
затем, помешивая, варят  
кашу 15 мин. При подаче  
кашу выкладывают на тарелку,  
добавляют в нее сливочное  
масло.  
Манная крупа 30, молоко 100,  
вода 50, масло сливочное 5,  
сахар 5. Выход 180.  
Каша манная с желтком.  
Сырой желток яйца соединяют  
с небольшим количеством  
кипяченого холодного  
молока. Варят полужидкую  
манную кашу на смеси  
молока и воды с добавлением  
сахара, затем охлаждают ее  
до 75—80° С, вводят  
сливочное масло и подготовленный  
желток, размешивают.  
Каша манная розовая.  
Морковь обрабатывают,  
нарезают мелкими кубиками,  
припускают в небольшом  
количестве молока, протирают  
с отваром. Варят полужидкую  
манную кашу на молоке,  
добавляют сахар, протертую  
морковь и, размешивая,  
доводят до кипения, вводят  
сливочное масло.  
Манная крупа 20, молоко 150,  
морковь 16, сахар 7, масло  
сливочное 5. Выход 200.  
Каша пшенная полужидкая.  
В кипящую подсоленную  
воду закладывают промытую  
пшеничную крупу и варят  
при помешивании 5—10 мин,  
затем добавляют молоко и  
продолжают варить до  
готовности. В конце варки  
добавляют сахар, при подаче  
кашу заправляют сливочным  
маслом.  
Крупа пшенная 30, молоко 100,  
вода 50, масло сливочное 5,  
сахар 5. Выход 160.

## § 32. Блюда из каш

Из вязких и рассыпчатых каш приготавливают пудинги, запеканки, крупеники, котлеты, биточки, рулеты, клецки. При этом в кашу добавляют творог, яйца, фрукты, овощи. Блюда из каш варят на пару, жарят, запекают. Отпускают с маслом, вареньем, жидким киселем, соусами.

**Котлеты рисовые.** Варят вязкую рисовую кашу, охлаждают ее до 50—60° С, соединяют с сырыми яйцами, перемешивают. Полученную массу делят на порции, развешивают, выкладывают на стол или доску, посыпанную просеянными молотыми сухарями, обкатывают, придают изделию форму котлет. Панированные рисовые котлеты укладывают на разогретую сковороду или противень со сливочным маслом и жарят основным способом с двух сторон до появления на поверхности легкой подрумяненной корочки. Для более полного прогревания внутри изделия можно выдержать в жарочном шкафу 3—4 мин при температуре 220—230° С.

При подаче котлеты (2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или соусами — фруктовым сладким, молочным сладким. Если котлеты подают со сладким соусом, то в кашу добавляют сахар.

**Биточки манные.** Варят вязкую манную кашу на молоке с добавлением сахара. Охладив ее до теплого состояния, соединяют с маслом и сырыми яйцами, порционируют, панируют в сухарях, разкладывают на лепешки толщиной 1,5 см, придавая им круглоприплюснутую форму биточков, панируют.

Изделия жарят основным способом с двух сторон до образования корочки так же, как рисовые котлеты. При подаче биточки (2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают вареньем или сладким соусом в виде жидкого киселя.

Котлеты и биточки можно также приготовить и из других круп.

Крупа манная 30, молоко 50, вода 60, сахар 5, масло сливочное 10, яйца 1/8, сухари 5, варенье 20. Выход 155.

**Биточки рисовые с морковью.** На смеси молока и воды варят вязкую рисовую кашу. Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают в воде до полной готовности, соединяют с кашей. Полученную массу заправляют маслом, сахаром, сырыми яйцами, перемешивают. Формуют биточки, панируют их в молотых сухарях и обжаривают.

Морковь можно заменить кабачками, цветной капустой, яблоками, изюмом. При подаче биточки (2 шт. на порцию) поливают сливочным маслом.

Рисовая крупа 30, морковь 80, молоко 50, вода 60, сахар 5, яйца 1/8, масло сливочное 10, сухари молотые 10. Выход 180.

**Зразы рисовые с овощами.** Рисовые зразы приготавливают с фаршем, в который входят белокочанная или цветная капуста и морковь. Можно добавлять шпинат.

Морковь и белокочанную капусту нарезают мелкой крошкой или соломкой и припускают в воде до мягкого состояния (каждый вид отдельно). Цветную капусту разбирают на соцветия, варят. Готовую капусту и морковь соединяют, добавляют соль, сырые яйца (половину полагающейся нормы).

Приготавливают рисовую вязкую кашу на смеси молока и воды, охлаждают ее до 60° С, вводят сырые яйца, перемешивают. Теплую кашу делят на порции в виде лепешек, на которые укладывают фарш. Края лепешек соединяют, изделия панируют в молотых сухарях и придают им форму кирпичиков с овальными краями. Жарят их так же, как котлеты и биточки.

При подаче зразы укладывают на тарелку, поливают маслом, молочным или сметанным соусом.

**Оладьи манные с вареньем.** Варят вязкую манную кашу на молоке с добавлением воды. Кашу охлаждают до 60° С, вводят желтки яиц, растертые с сахаром, все перемешивают и соединяют со взбитыми яичными белками.

На разогретую сковороду с маслом с помощью смоченной ложки выкладывают оладьи и жарят их с двух сторон до появления легкой подрумяненной корочки.

При подаче горячие оладьи (2—4 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают вареньем. Можно отпускать их также с сахаром.

Крупа манная 30, молоко 50, яйца 1/4, сахар 5, масло сливочное 10, варенье 20. Выход 165.

**Оладьи рисовые с яблоками.** Варят вязкую рисовую кашу на молоке. Свежие яблоки очищают от кожицы и семян, протирают. Желтки яиц отделяют от белков, растирают с сахаром. Белки взбивают до образования густой пены. Полуохлажденную кашу соединяют с яблоками, желтками с сахаром, а затем со взбитыми белками. Массу осторожно перемешивают. Жарят рисовые оладьи так же, как манные.

При подаче (2—3 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

**Запеканка пшенная с изюмом.** Варят вязкую пшенную кашу на смеси молока и воды. Изюм без косточек перебирают и промывают. Творог протирают, яйца растирают с сахаром. Кашу охлаждают до 60° С, соединяют с творогом, яйцами с сахаром, изюмом, перемешивают. Противень смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают на него массу слоем 3—4 см. Поверхность изделия выравнивают, смазывают маслом, сметаной или сырыми яйцами и наносят на нее волнистый рисунок с помощью ложки или специального приспособления. Полученную массу запекают в жарочном шкафу при температуре 230° С до появления на ее поверхности подрумяненной корочки. Температура внутри запеканки должна достигать 80° С. Готовую

запеканку охлаждают до температуры подачи, нарезают на порционные куски квадратной формы.

Запеканки приготавливают также без творога, из всевозможных вязких каш. Вместо изюма в них можно добавить курагу или другие фрукты.

При подаче запеканку (1 кусок на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

Крупа пшеничная 30, молоко 50, творог 20, изюм 35, сахар 10, яйца 1/4, масло сливочное 5, сметана 5. Выход 170.

**Крупеник гречневый.** Приготавливают гречневую рассыпчатую кашу. Творог протирают, соединяют с сырыми яйцами и сахаром. Кашу немного охлаждают, добавляют подготовленный творог с яйцами и сахаром, сметану. Полученную массу тщательно перемешивают и выкладывают на подготовленный противень так же, как запеканку, поверхность смазывают сметаной или поливают сливочным маслом. Крупеник запекают в жарочном шкафу до образования легкой румяной корочки, охлаждают, нарезают на порционные куски.

При подаче блюдо поливают растопленным сливочным маслом. Крупеник также можно приготовить из прорезанной или полтавской крупы.

Крупа гречневая 40, молоко 50, творог 50, сахар 10, яйца 1/4, масло сливочное 5, сметана 10. Выход 150.

**Пудинг рисовый запеченный.** Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами, нарезают кубиками. Желтки яиц отделяют от белков, растирают с сахаром. Белки взбивают в пышную пену (рис. 14).

Кашу охлаждают до 60° С, соединяют с желтками, растертыми с сахаром, яблоками и перемешивают. Вводят взбитые белки и еще раз осторожно перемешивают массу, так как при резком перемешивании белки оседают.

Противень или форму смазывают холодным маслом. Дно и стенки формы можно посыпать молотыми сухарями. Массу выкладывают так, чтобы она заняла 3/4 объема посуды, учитывая, что объем пудинга увеличивается при тепловой обработке. Сверху массу выравнивают, смазывают сметаной или поливают растопленным сливочным маслом. Пудинг ставят в жарочный шкаф, разогретый до 250° С, и постепенно температуру доводят до 200° С. После увеличения пудинга в объеме его запекают 25—30 мин. Готовый пудинг охлаждают в течение 5—10 мин, вынимают из формы, нарезают на порционные куски.

При подаче пудинг (1 кусок на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

Пудинг можно приготовить с добавлением изюма или других сухих и свежих фруктов, ягод. Запекают пудинг также в порционных формочках, отпускают по 1 шт. на порцию.

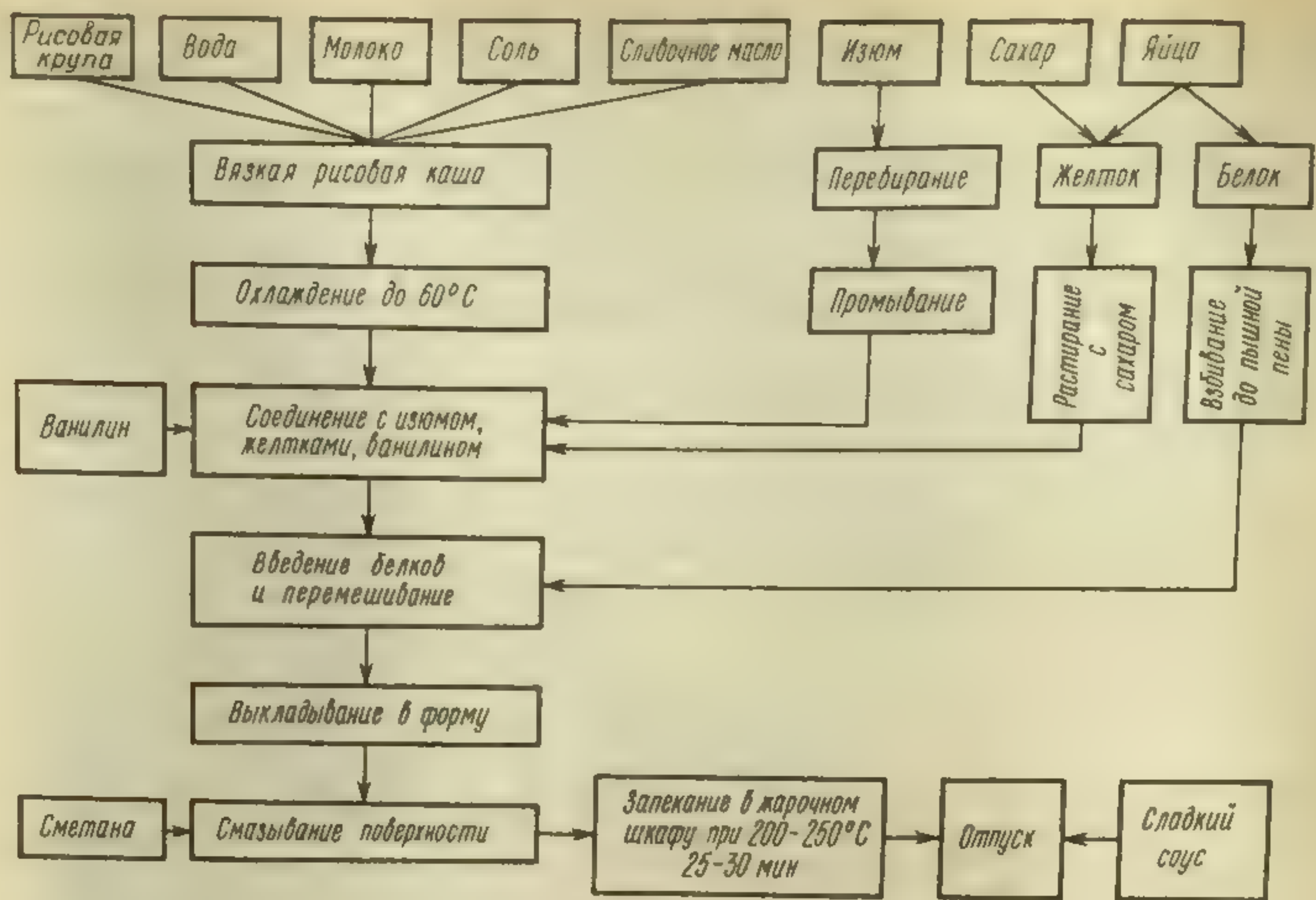


Рис. 14. Схема приготовления пудинга рисового запеченного

Для приготовления парового пудинга рисовую кашу варят рассыпчатой, пудинг проваривают на водяной бане или в паровой коробке.

Рисовая крупа 40, молоко 100, яблоки 80, яйца 1/4, сахар 10, масло сливочное 10. Выход 205.

**Пудинг манный с творогом.** Приготавливают вязкую манную кашу на молоке. Творог протирают. Желтки яиц отделяют от белков, растирают с сахаром и смешивают с творогом. Кашу охлаждают до 60° С, соединяют с подготовленным творогом, перемешивают. Белки яиц взбивают в пенистую массу и соединяют с кашей. Далее манный пудинг приготавливают и отпускают так же, как рисовый запеченный.

Это блюдо можно приготовить также с добавлением припущенных овощей (моркови, цветной капусты и др.) на пару.

**Пудинг манный паровой.** Варят на молоке вязкую манную кашу, добавляют сливочное масло и сахар, охлаждают, вводят размешанные яичные желтки. В полученную массу вводят взбитые белки яиц, осторожно размешивают, затем массу выкладывают в формы или кастрюли, смазанные сливочным маслом и посыпанные сахарным песком. Формы помещают в посуду с горячей водой, закрывают крышкой и нагревают 25—30 мин. Причем воды в посуде должно быть не выше половины формы, чтобы при кипении она не заливала пудинг.

Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из форм, нарезают на порционные куски. При подаче кусок пудинга укладывают на тарелку, поливают сладким соусом.

**Рулет рисовый с фруктами.** Крупу и изюм перебирают, промывают. Яблоки с удаленной сердцевинкой нарезают тонкими ломтиками. Приготавливают вязкую кашу, охлаждают до теплого состояния, добавляют сырые яйца, перемешивают. Изюм и яблоки припускают в небольшом количестве воды с добавлением сахара 5 мин.

На смоченное водой полотенце или салфетку выкладывают рисовую кашу в виде прямоугольника толщиной 1,5 см. В середину по всей длине укладывают фарш из яблок и изюма. Края полотенца соединяют, придают изделию форму рулета и перекладывают его швом вниз на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Рулет запекают в жарочном шкафу при температуре 200° С до появления на его поверхности легкой корочки золотистого цвета.

Готовый рулет охлаждают, нарезают поперек на порционные куски (1—2 куса на порцию), поливают маслом или сладким фруктовым соусом.

**Плов с овощами.** Рисовую крупу перебирают, промывают. Морковь нарезают мелкими кубиками. Цветную капусту разбирают на соцветия. Кабачки и репу нарезают кубиками. Крупу закладывают в кипящую подсоленную воду, добавляют сливочное масло, варят до загустения, затем продолжают варить на водяной бане. Морковь, кабачки, репу припускают в небольшом количестве воды. Цветную капусту варят, консервированный зеленый горошек припускают. Подготовленные овощи соединяют с рисовой кашей, перемешивают и прогревают на водяной бане 10—15 мин.

При подаче плов выкладывают в тарелку горкой, поливают сливочным маслом, можно посыпать рубленой зеленью. На порцию отпускают 140 г.

**Плов с фруктами.** В кипящую воду добавляют соль, сахар, сливочное масло, закладывают подготовленную рисовую крупу и варят рассыпчатую кашу до загустения, все время помешивая. Затем ее ставят на водяную баню или на край плиты, закрывают крышкой и доводят до готовности.

Сухофрукты перебирают, тщательно промывают, яблоки нарезают кубиками и споласкивают теплой кипяченой водой. Чернослив оставляют в воде для набухания, затем удаляют косточки. Подготовленные фрукты соединяют с отварным рисом и перемешивают для равномерного распределения фруктов в каше. Посуду с пловом плотно закрывают крышкой, ставят на водяную баню и варят еще 25—30 мин.

При подаче плов выкладывают в тарелку горкой, поливают сливочным маслом.

Рисовая крупа 50, масло сливочное 5, вода 105, сахар 5, сухофрукты 25, яблоки 23. Выход 150.

Клецки из манной крупы. В кипящее молоко или воду добавляют соль, сахар, сливочное масло и вводят постепенно манную крупу. Помешивая, варят 10—15 мин вязкую кашу, охлаждают ее до 60° С, добавляют сырые яйца, перемешивают. Полученную массу разделяют с помощью двух ложек на клецки — кусочки овальной формы. Каждый сформованный кусочек сразу опускают в посуду с кипящей подсоленной водой. Клецки варят до тех пор, пока они не всплывут на поверхность воды, затем вынимают шумовкой, кладут на дуршлаг, чтобы стекла вода, и перекладывают в посуду с растопленным сливочным маслом, слегка встряхивая. Клецки не должны слипаться.

Если клецки приготавливают в большом количестве, то их не разделяют с помощью ложек. Массу в теплом виде выкладывают в противень, разравнивают, охлаждают, нарезают на полоски, а затем на ромбики, после чего варят.

При подаче клецки кладут на тарелку, поливают маслом, посыпают тертым сыром. Их можно также отпустить со сладким соусом, вареньем или медом.

### § 33. Варка макаронных изделий

Для варки используют макароны, лапшу, вермишель, тонкую вермишель и узкую лапшу «Здоровье», «Школьную», а также фигурные изделия — рожки, перья, бантики, колечки, алфавит и др. Блюда и гарниры, приготовленные из фигурных макаронных изделий, вызывают у детей аппетит.

Длинные макароны перед варкой разламывают на кусочки или варят целыми и уже в отварном виде нарезают в кастрюле или котле на несколько частей.

Существуют два способа варки макаронных изделий: в большом и малом количествах воды.

1. На 1 кг макаронных изделий расходуют 5—6 л воды, 30—40 г соли. Макароны закладывают в кипящую подсоленную воду и варят при кипении. В процессе варки макаронные изделия размешивают веселкой. Отварные изделия становятся мягкими. Время варки зависит от вида, сорта и количества изделий. Макароны варят 30—40 мин, лапшу — 25—30 мин, вермишель — 10—15 мин. Готовые макаронные изделия откидывают на дуршлаг или сито вместе с отваром. Когда вода стечет, макароны перекладывают в посуду, заправляют сливочным маслом и перемешивают. Чтобы изделия не слипались, после сливания отвара их можно промыть горячей кипяченой водой. Этот способ варки макаронных изделий называют *сливным*. Привар в данном случае составляет 150 %.

Макаронные изделия, сваренные сливным способом, отпускают как самостоятельное блюдо с маслом, сыром, томатом, овощами или используют в качестве гарнира к блюдам из рыбы и мяса.

2. На 1 кг макаронных изделий расходуют 2,2—2,5 л воды, 18—24 г соли. В подсоленную кипящую воду засыпают макаронные изделия и варят их, помешивая, до загустения при небольшом нагре-

ве. Чтобы изделия не прилипали к дну посуды, в процессе варки вводят сливочное масло. Этот способ варки макаронных изделий называют *несливным*. Привар составляет 200%.

Сваренные несливным способом макаронные изделия используют для приготовления макаронников, лапшевников, запеканок.

**Макароны отварные с маслом.** Макароны или вермишель варят сливным способом, откидывают на дуршлаг, промывают, заправляют сливочным маслом. Изделия укладывают на тарелку, поливают маслом. Используют как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Макароны (вермишель) 40, масло сливочное 10. Выход 105.

**Макароны с сыром.** Голландский сыр зачищают и натирают на терке. Макароны варят сливным способом, заправляют маслом. Перед подачей отварные макароны укладывают в тарелку горкой, поливают растопленным сливочным маслом и посыпают тертым сыром.

Макароны (вермишель) 40, масло сливочное 10, сыр голландский 11. Выход 115.

**Вермишель отварная с изюмом.** Изюм без косточек перебирают, промывают, ошпаривают. Вермишель или звездочки (или другие фигурные макаронные изделия) варят сливным способом, заправляют сливочным маслом, соединяют с изюмом и перемешивают. При подаче укладывают в тарелку горкой, поливают растопленным маслом. Блюдо можно посыпать сахаром.

Вермишель (фигурные макаронные изделия) 40, изюм 20, масло сливочное 10. Выход 125.

**Макароны с томатом.** Макароны варят сливным способом. Томат-пюре слегка пассеруют на сливочном масле, соединяют с отварными горячими макаронами, перемешивают и прогревают 3—5 мин. При подаче макароны выкладывают в тарелку, поливают маслом, посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

**Макароны с томатом и овощами.** Цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают. Морковь или кабачки нарезают кубиками и припускают с добавлением сливочного масла. Зеленый горошек прогревают в собственном соку, откидывают на дуршлаг. Томатное пюре пассеруют на сливочном масле.

Макароны варят сливным способом, мелко нарезают, соединяют с пассерованным томатом и подготовленными овощами, перемешивают.

При подаче макароны с овощами укладывают в тарелку горкой, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

**Лапшевник с творогом.** Лапшу или вермишель закладывают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг — 2,5 л воды), варят при помешивании до загустения 10—20 мин, добавляют сливочное масло, охлаждают до 60—70° С.



Творог протирают, добавляют сырые яйца, сахар, соль, размешивают и соединяют с отварными макаронными изделиями. Полученную массу тщательно перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом или посыпанный молотыми сухарями, так же, как для приготовления запеканки. Поверхность лапшевника смазывают сметаной или поливают маслом, изделие запекают в жарочном шкафу. Запеченный лапшевник охлаждают до температуры подачи и нарезают на порционные куски квадратной или треугольной формы. При подаче лапшевник (1 кусок на порцию) укладывают на тарелку, поливают маслом или сладким соусом.

✓ **Лапшевник с фруктами.** Изюм перебирают, промывают, яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают небольшими кубиками. Приготавливают сладкий лезон. Для этого молоко соединяют с сырыми яйцами, растертыми с сахаром. Вермишель варят в большом количестве воды, откидывают на дуршлаг или грохот, промывают кипяченой водой, соединяют с подготовленными яблоками и изюмом. Полученную массу выкладывают на противень, смазанный маслом, выравнивают и заливают сладким лезоном. Лапшевник ставят в жарочный шкаф, запекают до загустения лезона и появления на поверхности темно-желтой корочки. Охлажденный лапшевник нарезают на порционные куски (1 кусок на порцию). При подаче поливают маслом или сладким соусом.

Вермишель 40, изюм 10, яблоки 53, молоко 80, яйца 1/3, сахар 10, масло сливочное 5. Выход 200.

✓ **Макаронник.** Макароны варят несливным способом в кипящей подсоленной воде, охлаждают до 60—70° С, соединяют со сладким лезоном, приготовленным из молока, яиц и сахара, и растопленным сливочным маслом. Массу выкладывают на смазанный противень, выравнивают, поливают маслом и запекают так же, как лапшевник. Макаронник можно также приготовить с добавлением творога или тертого сыра.

Готовый макаронник нарезают на порционные куски, укладывают на тарелку (1 кусок на порцию), поливают маслом, сметаной или сладким соусом.

#### § 34. Требования к качеству блюд из круп и макаронных изделий. Сроки их хранения

Качество каш определяют по консистенции, вкусу, запаху, цвету. Рассыпчатая каша, выложенная в тарелку горкой, сохраняет свою форму. Крупинки легко отделяются друг от друга, хорошо сохраняют свою форму, полностью проварены.

Вязкая горячая каша, выложенная в тарелку горкой, не расплывается. Крупинки частично слиплись и разварились, полностью набухли. Каша имеет вязкую консистенцию густой массы.

Полужидкая каша легко растекается по тарелке. Крупинки полностью набухли и разварились, потеряли форму. Чем жиже каша, тем

легче она растекается. Каша имеет жидкую однородную консистенцию.

Вкус каши соответствует отварной крупе, из которой она сварена. Изделия не должны иметь горький, затхлый и подгоревший вкус и запах. Цвет манной и рисовой каши — белый, гречневой — коричневатый, пшенной — желтый, из «Геркулеса» — сероватый.

Котлеты и биточки из каш сохраняют свою форму, на их поверхности должна быть легкая поджаристая корочка темно-желтого цвета. Котлеты не должны иметь трещин. Недопустимо подгорание или пережаривание изделий, наличие грубой корочки. Вкус и запах соответствуют каше, из которой приготовлены биточки или котлеты. Консистенция мягкая, изделия легко разделяются на кусочки.

Отварные макаронные изделия сохраняют свою форму, не слиплись, легко отделяются друг от друга. Цвет их — бело-кремовый или сероватый зависит от вида и сорта изделий. Вкус и запах соответствуют макаронным изделиям. Недопустим затхлый запах.

Запеченные изделия из каш и макаронных изделий — пудинги, запеканки, лапшевник, макаронник — покрыты слегка подрумяненной корочкой, по цвету соответствуют используемой каше. Консистенция мягкая, у пудинга нежная. Вкус и запах сладковатый. У лапшевника светло-желтый цвет, мягкая консистенция, склеенные между собой лапшинки, которые могут отделяться друг от друга при надавливании, вкус слегка сладковатый.

Готовые каши хранят в горячем виде на мармите при температуре 70—80° С. Вязкие каши, изделия из них, блюда из макаронных изделий хранят до 2 ч, рассыпчатые каши — 4 ч. Жидкие каши реализуют сразу после приготовления.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Каково значение блюд из круп и макаронных изделий в питании детей?
2. Какие изменения происходят в крупах при тепловой обработке?
3. В чем заключается механическая обработка круп?
4. Как варят и отпускают гречневую рассыпчатую кашу?
5. Как готовят рисовую рассыпчатую кашу? Какими способами?
6. Составьте технологическую схему приготовления вязкой манной каши.
7. Как готовят рисовые котлеты и отпускают полужидкие каши?
8. Какое количество жидкости следует израсходовать для варки манной полужидкой каши из 8 кг крупы? Сколько готовой каши получится из этого количества крупы?
9. Как готовят и отпускают рисовые биточки?
10. Составьте технологическую схему приготовления манного парового пудинга.
11. Как готовят и отпускают лапшевник из гречневой каши?
12. Как варят макаронные изделия сливным способом? Чему равен привар? С чем их отпускают?
13. Как варят макаронные изделия в малом количестве воды? Для чего их используют?
14. Составьте технологическую схему приготовления лапшевника с фруктами.

#### ГЛАВА IX. РЫБНЫЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Рыбные блюда содержат большое количество полноценных белков, жир, витамины D, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, экстрактивные и минеральные вещества (фосфор, кальций, натрий, калий, йод, серу, железо, хлор и др.). Белки, содержащиеся в рыбе, усваиваются легче, чем белки

мяса, что особенно ценно в питании детей. Жир рыбы хорошо усваивается благодаря своей легкоплавкости.

Рыбные блюда обладают хорошим вкусом, который зависит также от правильно подобранного гарнира и соуса.

В детском питании блюда готовят из нежирной, малокостистой рыбы — сома, щуки, налима, судака, трески, макруруса и др. Для детей младшего возраста используют речную рыбу, так как она легче усваивается.

Рыбу обрабатывают на филе с кожей без костей или на чистое филе. Большую часть блюд приготавливают из рыбной котлетной и кнельной массы.

По способу тепловой обработки блюда из рыбы делят на отварные, припущенные, жареные, запеченные. В питании детей используют также блюда, приготовленные на пару. Блюда из рыбы, жаренной в большом количестве жира, не включают в меню для детей.

При тепловой обработке в рыбе происходят сложные физико-химические изменения.

1. Растворимые белки — альбумины, глобулины и др. — при нагревании рыбы (от 35 до 65° С) свертываются и выступают на поверхности бульона в виде пены. Процесс свертывания называют денатурированием.

2. Белок соединительной ткани рыбы — коллаген (1,6—5,1%) — при нагревании до 40° С свертывается и переходит в клейкое вещество глютин, благодаря чему рыба размягчается. Он хорошо растворяется в горячей воде. Поэтому при застывании рыбных бульонов, содержащих много глютина, образуется желе.

3. Белки мышечных волокон рыбы уплотняются, выделяя воду, в результате чего уменьшаются объем и масса рыбы (на 18—20%).

4. Жир, содержащийся в рыбе (от 3 до 50%), теряется, так как, всплыв на поверхность, эмульгирует при длительном кипении.

5. Экстрактивные вещества переходят в бульон, улучшают его вкус и способствуют возбуждению аппетита.

Тепловая обработка размягчает ткани рыбы, изменяет ее вкус, уничтожает болезнетворные бактерии и токсины, повышает усвояемость белков рыбы до 97%.

Горячие рыбные блюда подают при температуре 65° С. На порцию отпускают от 40 до 80 г рыбы.

### § 35. Варка и припускание рыбы

Рыбу варят порционными кусками с кожей без костей, осетровую рыбу — звеньями. Время варки зависит от вида рыбы (табл. 10), размера и количества полуфабрикатов.

Рыбу со специфическим запахом варят в пряном отваре, предварительно приготовленном с лавровым листом и пряными кореньями.

**Рыба отварная с белым соусом.** Порционные куски рыбы, нарезанные на филе с кожей без костей, раскладывают на решетке рыбного котла, на дне глубокого противня или сотейника в один ряд кожей

Таблица 10

Рыбные полуфабрикаты	Способ тепловой обработки	Время тепловой обработки, мин
Частиковая рыба порционными кусками	Варка	12—15
Осетрина звеном	»	60—90
Тельное из котлетной массы (целым батонном)	»	30—40
Частиковая рыба порционными кусками	Припускание	15—20
Осетровая рыба звеном	»	25—45
Разная рыба порционными кусками	Жарка	10—15
Изделия из котлетной массы	»	10—15
Разная рыба порционными кусками (с гарниром и соусом)	Запекание	15—30

кверху. Рыбу заливают горячей водой (на 1 кг 2 л) для сохранения формы и пищевых веществ, добавляют нарезанные сырые корни, лук, соль, лавровый лист, доводят до кипения. С поверхности снимают пену, сдвигают посуду на край плиты и продолжают варить почти без кипения при 90—95° С, чтобы рыба не деформировалась, 10—15 мин. Готовность определяют, пробуя рыбу, или по ее внешнему виду.

Отварную рыбу отпускают сразу. Для этого на тарелку помещают гарнир в виде картофельного пюре, отварного картофеля или зеленого горошка, а рядом укладывают кусок отварной рыбы. Рыбу поливают сверху белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, а гарнир — растопленным сливочным маслом; блюдо украшают зеленью петрушки или зеленым луком. Отварную рыбу можно отпустить также с томатным, польским соусом, сметаной, яйцом или со сливочным маслом.

Рыба 147, морковь 4, лук репчатый 4, петрушка 4, гарнир (картофель отварной) 100, соус 30. Выход 60/100/30.

Осетровую рыбу варят целым звеном, которое укладывают на решетку рыбного котла кожей вниз и заливают холодной водой для равномерного прогревания. При варке осетровой рыбы корни добавляют немного, чтобы сохранить вкус и запах, свойственный самой рыбе. После доведения воды до кипения варку продолжают при небольшом нагреве. В зависимости от вида рыбы и массы звеньев время варки колеблется от 45—60 мин до 1,5—2,5 ч. Готовность рыбы определяют поварской иглой, которой прокалывают продукт. Выделившийся сок должен быть прозрачным.

Отварную рыбу охлаждают в бульоне, смывают сгустки белков, вынимают, зачищают от хрящей, нарезают на порционные куски, а перед подачей доводят до кипения в бульоне.

**Рыба припущенная.** Чтобы сохранить форму и уменьшить потери питательных веществ, рыбу припускают порционными кусками из чистого филе или филе с кожей, а осетровую — небольшими звеньями. Рыбу укладывают в сотейник или на решетку рыбного котла

кожей вниз так, чтобы более толстая часть куска была при варке в воде. Затем ее заливают водой или бульоном (на 1 кг рыбы 0,5 л воды), добавляют коренья, лук, лавровый лист, сливочное масло, лимонный сок или кусочки соленых огурцов, доводят до кипения и варят, закрыв крышкой при слабом нагреве. Время припускания указано в табл. 10. Горячую припущенную рыбу отпускают с теми же гарнирами, что и отварную рыбу, а также с соусами — белым, томатным, паровым, которые готовят из белой мучной пассеровки и рыбного бульона, полученного после припускания рыбы.

### § 36. Жарка, тушение и запекание рыбы

Блюда из жареной рыбы включают в меню для детей старшего дошкольного возраста. Применяют основной способ жарки — с малым количеством жира. Из рыбного филе без костей нарезают порционные куски, которые панируют в муке и жарят на подсолнечном или оливковом масле до появления слегка подрумяненной корочки. Причем за счет поглощения жира поверхностью рыбы калорийность ее увеличивается.

Для запекания используют различную рыбу средних размеров или готовое филе. Запекают ее в сковородах или противнях, а также в порционной посуде. Рыбу разделяют на филе без костей, затем его припускают или слегка обжаривают и запекают с гарнирами в виде отварного картофеля, картофельного пюре, гречневой каши, отварных макарон, цветной капусты и с соусами — белым, молочным сметанным или с маслом. Можно запечь рыбу и без гарнира. Температура запекания 250° С.

**Рыба жареная с гарниром.** На разогретую сковороду или противень с жиром укладывают подготовленные куски рыбы кожей вниз и жарят с двух сторон 5—8 мин при температуре 140° С. Затем сковороду помещают в жарочный шкаф и продолжают жарку 7—10 мин при температуре 230—250° С. При дожаривании рыба прогревается внутри до 80—90° С, на поверхности готовой рыбы выступают мелкие воздушные пузырьки. Рыбу отпускают сразу после жарки. При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде картофеля отварного, жареного или картофельного пюре, рядом помещают рыбу, которую поливают сливочным маслом. Соус сметанный или томатный подливают на тарелку рядом с рыбой. Блюдо посыпают рубленым укропом или петрушкой. Жареную рыбу можно подать также с гречневой кашей, тушеной капустой, кабачками, помидорами, огурцами.

Треска (филе) 92, мука пшеничная 5, масло растительное 5, гарнир (картофель жареный) 100, масло сливочное 3. Выход 80/100/3. Для детей младшего возраста выход рыбы 50.

**Рыба, тушенная со сметаной.** Филе без кожи и костей нарезают на порционные куски, укладывают в сотейник, смазанный маслом, заливают горячей водой, добавляют соль и припускают 7—10 мин, закрыв

крышкой. Приготавливают сметанный соус. Репчатый лук мелко рубят, слегка пассеруют. Рыбу соединяют с луком и соусом и тушат 10—15 мин. При подаче на тарелку укладывают отварной картофель, рядом — рыбу вместе с луком и соусом, в котором она тушилась. Блюдо посыпают рубленой зеленью.

**Рыба, запеченная под молочным соусом с макаронами.** Отварные макароны заправляют сливочным маслом и выкладывают на сковороду или противень, смазанный маслом. Порционные куски рыбы припускают, вынимают из бульона и укладывают на макароны. Блюдо поливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают сливочным маслом, ставят в жарочный шкаф и запекают 15—25 мин до появления на поверхности легкой поджаристой корочки.

При подаче блюдо разрезают на порции, укладывают на тарелку и сразу отпускают. Рыбу, запеченную в порционной сковороде, подают в ней же.

Это блюдо можно приготовить также с добавлением отварных белых грибов. Рекомендуется включать его в меню детей старшего дошкольного возраста.

Рыба (треска) 57, масло сливочное 6, макароны 25, сыр голландский 2,1, соус молочный 50. Выход 140.

### § 37. Блюда из рыбной котлетной массы

Блюда из рыбной котлетной массы широко используют в питании детей разного возраста, так как благодаря однородной нежной консистенции такие изделия легко усваиваются. Подают их в отварном, жареном, тушеном и запеченном виде.

**Тельное отварное.** Из мякоти рыбы приготавливают рыбную котлетную массу с добавлением хлеба (18%) и молока (20%). В массу вводят сырое яйцо и сливочное масло (на 1 кг мякоти рыбы 1 яйцо и 50 г масла). Массу вымешивают и формируют в виде батона толщиной 5—6 см, завертывают в салфетку или пергаментную бумагу, смазанную маслом, перевязывают шпагатом. Тельное укладывают на решетку рыбного котла или в глубокий противень, заливают рыбным бульоном или водой и варят 30—40 мин, затем охлаждают, вынимают из посуды, разворачивают и нарезают поперек на порционные куски круглой формы толщиной 1 см.

Перед подачей тельное укладывают в сотейник, заливают бульоном и прогревают, затем укладывают на тарелку (1—2 куса на порцию) и поливают бульоном или сливочным маслом.

Блюдо можно подать с гарниром — отварным картофелем или картофельным пюре.

Тельное приготавливают в виде зраз в форме полумесяца, фаршированных пассерованным луком, рублеными яйцами. Зразы обжаривают и отпускают (1—2 шт. на порцию) с зеленым горошком или другим овощным гарниром. Это блюдо используют в питании детей старшего дошкольного возраста.

**Биточки рыбные паровые с гарниром.** Рыбную котлетную массу формируют в виде биточков, укладывают на решетку паровой коробки, смазанную маслом, и варят на пару, закрыв коробку плотной крышкой.

Готовые биточки отпускают (1 шт. на порцию) с овощными пюре, гречневой кашей, отварной вермишелью, поливают растопленным сливочным маслом или соусами — белым, молочным, сметанным.

**Зразы рыбные паровые.** Рыбную котлетную массу раскладывают в виде лепешек, на них помещают фарш, формируют зразы и варят на пару так же, как биточки, или припускают с небольшим количеством воды в плотно закрытой посуде, смазанной маслом.

Для приготовления фарша сырые яйца смешивают с молоком, вводят соль, слегка взбивают смесь, выливают в посуду и варят омлет на пару до загустения. Охлажденный омлет рубят и смешивают с измельченной зеленью. Зразы можно фаршировать отварной цветной капустой или рисом, смешанным с рублеными яйцами.

Зразы отпускают, полив сливочным маслом.

Треска (филе) 100, хлеб пшеничный 15, молоко 35, яйца 1/2, сливочное масло 7, зелень петрушки или укропа 2. Выход 110.

**Пудинг рыбный.** Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают. Приготавливают рыбную котлетную массу, добавляют желтки и размягченное сливочное масло, перемешивают, осторожно вводят взбитые белки. Полученную массу выкладывают в смазанную маслом формочку и проваривают в паровой коробке 25—30 мин. Готовый пудинг вынимают и подают со сливочным маслом или молочным соусом. Рыбный пудинг хорошо сочетается с гарниром в виде картофельного пюре, вязкого или рассыпчатого риса.

**Котлеты рыбные жареные с гарниром.** Котлеты, сформованные из котлетной массы, панируют, укладывают на разогретую сковороду с маслом, обжаривают с двух сторон до образования легкой поджаристой корочки, затем продолжают жарку 8—10 мин в жарочном шкафу при температуре 230° С.

Готовность котлет определяют по появлению на их поверхности светлых воздушных пузырьков.

При подаче на тарелку укладывают гарнир — жареный картофель, картофельное пюре, гречневую кашу и др. Рядом помещают котлету (1 шт. на порцию), сбоку подливают соус — красный, томатный. Блюдо украшают зеленью. Котлету можно полить сливочным маслом.

Рыба 74, хлеб пшеничный 12, молоко 17, мука пшеничная 3, масло растительное 4, гарнир (картофельное пюре) 100, масло сливочное 3. Выход 70/100/3.

**Рыбные тефтели с гарниром.** В рыбную котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук, перемешивают. Затем

формуют тефтели в виде шариков, панируют их в муке, укладывают на противень и обжаривают основным способом в течение 5 мин. Тефтели поливают сметанным или томатным соусом, ставят в жарочный шкаф и запекают 10—15 мин.

Блюдо можно приготовить также другим способом: изделия обжаривают, складывают в сотейник, заливают соусом, закрывают посуду крышкой и тушат 15 мин.

Тефтели (2—3 шт. на порцию) отпускают с овощным пюре или рассыпчатой кашей (рисовой, гречневой), поливают соусом или маслом, посыпают зеленью.

**Рулет из рыбы.** Из мякоти рыбы приготавливают котлетную массу. Фарш готовят из рубленых вареных яиц и пассерованного репчатого лука.

На смоченное водой полотенце или марлю выкладывают котлетную массу в виде прямоугольника слоем 1,5—2 см, на него по всей длине — фарш. Края полотенца приподнимают так, чтобы накрыть фарш слоем котлетной массы. Изделию придают форму рулета и укладывают его швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность поливают маслом, посыпают сухарями, прокалывают посередине в нескольких местах, чтобы изделие не деформировалось при тепловой обработке.

Рулет запекают в жарочном шкафу при температуре 220—230° С. Готовность определяют по наличию на его поверхности легкой подрумяненной корочки, воздушных бесцветных пузырьков, а также по цвету выделяющегося сока.

Готовый рулет слегка охлаждают, нарезают поперек на порционные куски и отпускают (1—2 куса на порцию) без гарнира или с рассыпчатыми кашами, овощными пюре, отварными или тушеными овощами. Блюдо поливают соусом — красным, томатным или сливочным маслом.

Рулет можно приготовить с фаршем из омлета и рубленой зелени.

### § 38. Требования к качеству рыбных блюд. Условия и сроки их хранения

Качество рыбных блюд определяют по внешнему виду, вкусу, запаху, цвету, консистенции.

Отварную и припущенную рыбу подают одним куском без костей, с кожей или без кожи; осетровую — без кожи и хрящей. Гарнир уложен рядом, рыба полита соусом, маслом или бульоном, посыпана зеленью. Рыба полностью готова, но не разварена, сохранила свою форму. Консистенция мягкая. Вкус, цвет, запах соответствуют данному виду рыбы, кореньям и специям. На поверхности припущенной рыбы могут быть сгустки свернувшегося белка.

Жареную рыбу приготавливают в виде одного куса без костей. Гарнир укладывают рядом, соус подливают сбоку. Рыба полита маслом, украшена зеленью. Поверхность ее покрыта легкой золотистой корочкой. Рыба мягкая, сочная, не пережарена, сохранила свою



форму, не заветрена и не засохла. Вкус соответствует данному виду рыбы; запах — рыбы и жира. Не допускается посторонний привкус и запах.

Запеченную рыбу готовят с гарниром или без него. Блюдо отпускают в порционной сковороде или одним куском квадратной или прямоугольной формы. Рыба и гарнир сочные, соус загустевший, на поверхности слегка подсохшая корочка.

Блюда из котлетной массы отпускают с гарниром или без него. Биточки и тефтели поливают соусом, другие изделия маслом или подливают соус сбоку. После тепловой обработки изделия сохранили форму, без трещин, панировка не попала внутрь изделий. Жареные изделия покрыты легкой подрумяненной корочкой. Консистенция их однородная, рыхлая, сочная. Цвет — серо-белый. Вкус и запах рыбы без посторонних запахов и привкуса кислого хлеба.

Температура подачи горячих рыбных блюд  $65-70^{\circ}\text{C}$ . До подачи блюда в горячем виде хранят в судках или духовках электромармита. Отварную и припущенную рыбу можно хранить при температуре  $60-65^{\circ}\text{C}$  до 30 мин, жареную рыбу — до 2 ч. Изделия из котлетной массы, приготовленные на пару, хранят в пароварочной коробке до 40 мин при температуре  $60-65^{\circ}\text{C}$ . Запеченные блюда не подлежат хранению.

#### Контрольные вопросы и задания

1. На какие группы делят рыбные блюда до тепловой обработки? 2. Что происходит с белками рыбы в процессе тепловой обработки? 3. Как варят и припускают рыбу? 4. С чем отпускают отварную рыбу? 5. Как приготавливают и подают жареную рыбу с гарниром? 6. Как изменяется масса рыбных полуфабрикатов (%) в процессе варки и жарки? 7. Как по внешнему виду определяют готовность жареной рыбы? 8. Составьте технологическую схему приготовления рыбы, запеченной с макаронами под молочным соусом. 9. При какой температуре жарят и запекают рыбу? 10. Как готовят и отпускают рыбные котлеты с гарниром? 11. Составьте технологическую схему приготовления тефтелей, зраз и рулета из рыбной котлетной массы.

### ГЛАВА X. МЯСНЫЕ ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

В детском питании мясные горячие блюда, как и рыбные, включают в основном в состав обеда, подают их с простыми и сложными гарнирами, чаще овощными, так как белки, содержащиеся в мясе, в присутствии овощей усваиваются значительно лучше. Овощные гарниры обогащают мясные блюда щелочными минеральными веществами и витаминами, гарниры из круп и макаронных изделий — углеводами. Некоторые блюда дополняют соусами, имеющими вкусовое значение.

Блюда из мяса являются основным источником белков, состоящих из необходимых аминокислот, а также содержат жир и экстрактивные вещества. Однако не следует включать в рацион детского питания большое количество мясных продуктов, так как в организме ребенка

нарушается обмен веществ и в кишечнике усиливаются гнилостные процессы.

По способу тепловой обработки мясные горячие блюда делят на отварные, жареные, тушеные и запеченные. Используют также варку на пару и припускание.

При тепловой обработке в мясе происходят следующие изменения:

1. Растворимые белки мяса при нагревании денатурируют, т. е. изменяют свои свойства. Свертываясь, они выступают на поверхности в виде хлопьев пены. Процесс происходит при  $30-70^{\circ}\text{C}$ .

2. Белок соединительной ткани мяса — коллаген — при нагревании выше  $50^{\circ}\text{C}$  в присутствии воды из нерастворимого вещества превращается в растворимое в горячей воде клейкое вещество глютин, который застудневает при охлаждении. Таким образом, после деформирования и изменения структуры коллагеновых волокон связь между волокнами уменьшается в несколько раз и мясо размягчается. Скорость размягчения мяса зависит от качества коллагена (стойкости к тепловому воздействию) и количества его в данном мясе. Устойчивость коллагена к тепловой обработке зависит от вида мяса, породы, возраста, пола и упитанности скота. Поэтому одинаковые части мяса у разных животных требуют различной по времени тепловой обработки в зависимости от стойкости коллагена (от 10—20 мин до 2—3 ч). Это учитывают при выборе вида тепловой обработки. Мясо с нестойким коллагеном жарят, остальное варят и тушат, добавляя кислые соусы, томат, так как кислота ускоряет переход коллагена в глютин.

3. Белок соединительной ткани — эластин — очень устойчив и изменяется в процессе тепловой обработки только после механического измельчения. Поэтому мясо, богатое эластином, используют в размолотом виде (котлетная масса).

Части туши мяса с большим содержанием соединительной ткани не рекомендуют использовать в детском питании, так как эта ткань трудно переваривается и не содержит незаменимых аминокислот, которыми богата мускульная ткань.

4. Белки мышечных волокон мяса при нагревании до  $67-70^{\circ}\text{C}$  уплотняются, теряя большое количество воды. При этом уменьшаются объем и масса мяса. Изменение массы мяса зависит от его количества, времени, тепловой обработки и температуры (табл. 11).

5. При варке мяса экстрактивные и минеральные вещества переходят в бульон, а при длительном кипении часть жира всплывает на поверхность и эмульгирует.

6. Цвет мяса, зависящий от содержания красящегося вещества миоглобина, при тепловой обработке изменяется за счет его денатурации.

7. При жарке вода с поверхности мяса испаряется, что увеличивает концентрацию экстрактивных веществ в корочке, способствующих усиленному выделению пищеварительного сока. Поэтому сильно зажаренные мясные блюда не используют в питании детей

Таблица II

Продукты	Вид тепловой обработки	Время тепловой обработки, мин	Уменьшение массы, %
Тазобедренная и лопаточная части (куски массой 1,5—2 кг)	Варка	150—180	38
Тазобедренная часть (куски массой 1,5—2 кг)	Тушение	150—180	40
Тазобедренная и лопаточная части, покромка (мелкие куски)	»	60—90	40
Толстый край (в целом виде)	Жарка	100	35
Порционные куски натуральные	»	10—15	37
Порционные куски панированные	»	15—20	27
Котлеты	»	10—15	19
Биточки паровые	Припускание	10—15	12
Тефтели	Жарка и тушение	10—15	15
Рулет мясной	Запекание	30—40	12
Куры (в целом виде)	Варка	60—180	25
Язык	»	120—180	26—36
Печень (порционные куски)	Жарка	15	29—32

младшего возраста, а тепловую обработку производят так, чтобы изделия получались с едва заметной мягкой корочкой.

Детям от 1 года до 1,5 лет блюда готовят в протертом виде, старше 1,5 лет — изделия из котлетной массы на пару. К 3 годам в пищу вводят мясо, нарезанное кусочками.

Мясные горячие блюда подают при температуре 65° С. На тарелку вначале укладывают гарнир, а рядом — мясо, в некоторых блюдах его укладывают сверху на гарнир. Соус подливают или сбоку на тарелку, или сверху на мясо (можно подать отдельно в соуснике и разлить в тарелки перед приемом пищи). При тушении мясо готовят и подают в соусе.

В детском питании следует чаще использовать сложный гарнир, состоящий из двух-трех видов овощей, которые разнообразят вкус блюда и повышают его усвояемость. Картофель, крупы и макаронные изделия дополняют свежими или солеными огурцами, помидорами, зеленым луком, салатами из свежей или квашеной капусты, моркови. Сложные гарниры укладывают в виде небольших кучек — букетиков, сочетающихся по вкусу и цвету. Блюда украшают зеленью салата, укропа, петрушки, что повышает их витаминную ценность.

### § 39. Отварные блюда из мяса, птицы и субпродуктов

**Мясо отварное с гарниром.** Крупные куски говядины (подготовленный полуфабрикат) массой 1,5—2,5 кг закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса — 1—1,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену и варят почти без кипения (при температуре 90—95° С)

2—2,5 ч. За 30 мин до конца варки добавляют сырые корни и лук, за 15 мин — соль, лавровый лист. Готовность определяют, проколов мясо поварской иглой, по выделяющемуся прозрачному соку.

Готовое мясо вынимают, нарезают на порции поперек волокон, доводят до кипения в бульоне. На тарелку помещают гарнир, рядом или соусом — белым, сметанным, красным. В качестве гарниров рекомендуются отварной картофель, пюре из овощей, припущенные овощи, овощи в молочном соусе, рассыпчатые гречневая и рисовая каши.

В отварном виде приготавливают также телятину, нежирную свинину, баранину. После варки масса мяса уменьшается на 38—40%.

**Пюре из отварного мяса.** Отварную говядину охлаждают, пропускают 3 раза через мясорубку с частой решеткой, соединяют с молочным соусом, добавляют соль, размешивают и доводят до кипения. Перед подачей добавляют сливочное масло.

Говядина 108, соус молочный 40, масло сливочное 5. Выход 80.

**Куры отварные.** Обработанные тушки кур заправляют «в кармашек», кладут в горячую воду (на 1 кг кур 1—1,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену, добавляют небольшое количество белых корней и лука и продолжают варку почти без кипения при температуре 85—90° С. Время варки (от 30 мин до 3 ч) зависит от возраста, массы птицы и интенсивности нагрева. Соль добавляют в конце варки.

Готовность курицы определяют, прокалывая ее ножки поварской иглой, по выделяющемуся прозрачному соку. Отварную птицу охлаждают и разрезают (1—2 куса на порцию), складывают в сотейник, заливают бульоном, доводят до кипения.

Бульон используют для варки гарнира и приготовления соуса.

При подаче на тарелку укладывают припущенный рис, рядом — отварную курицу, которую поливают белым, паровым соусом, сливочным маслом или бульоном. В качестве гарнира используют также картофельное пюре или зеленый горошек.

После варки масса птицы уменьшается на 25%.

**Бефстроганов из отварного мяса.** Отварную говядину нарезают брусочками, складывают в посуду, добавляют бульон или воду и припускают 5—10 мин. Затем в мясо добавляют отварную протертую морковь, молочный соус средней густоты, полученную смесь доводят до кипения, заправляют сливочным маслом.

Перед подачей на тарелку укладывают гарнир, рядом — мясо вместе с соусом. Как гарнир предлагают картофельное пюре, припущенные овощи, отварной рис или вермишель.

Блюдо можно приготовить также с добавлением сметаны.

Говядина 100, масло сливочное 5, мука пшеничная 5, молоко 75, морковь 50, гарнир (вермишель отварная) 100. Выход 90/100.

**Сосиски или сардельки отварные с гарниром.** Сосиски и сардельки зачищают от оболочки или шпагата, закладывают в горячую воду (на 1 кг 2 л воды), доводят до кипения и варят при небольшом нагреве (сосиски 3—5 мин, сардельки 7—8 мин). Отпускают (1—2 шт. на порцию) с картофельным пюре, тушеной капустой, зеленым горошком или гречневой кашей, поливают маслом, красным или томатным соусом.

**Язык отварной с гарниром.** Языки зачищают, промывают, закладывают в кипящую воду, добавляют морковь, петрушку, репчатый лук и варят при небольшом кипении 2 ч. В конце варки добавляют соль. Горячие языки, вынутые из бульона, сразу перекалывают в холодную воду и через несколько минут очищают от кожицы.

Перед подачей языки нарезают поперек волокон на куски удлиненной формы (1—2 шт. на порцию), складывают в посуду, заливают бульоном, доводят до кипения.

При подаче на тарелку укладывают зеленый горошек, картофельное пюре, припущенную морковь или сложный гарнир, рядом — язык. Блюдо поливают маслом, белым, красным или сметанным соусом.

#### § 40. Жареные мясные блюда

**Бефстроганов.** Подготовленное мясо нарезают тонкими пластинками, отбивают, затем режут соломкой. Репчатый лук шинкуют тонкой соломкой и пассеруют до готовности, так, чтобы не изменился его цвет. Приготавливают сметанный соус. Мясо укладывают на разогретую сковороду с маслом тонким слоем, чтобы не выделялось много сока, посыпают солью и обжаривают 5—7 мин при помешивании. Жареное мясо соединяют с пассерованным луком и сметанным соусом, добавляют пассерованный томат и проваривают 3—5 мин.

При подаче на тарелку укладывают картофель, жаренный ломтиками (предварительно сваренный в кожице), или картофельное пюре, рядом — мясо вместе с соусом. Блюдо посыпают рубленой зеленью петрушки или укропа.

Говядина 60, масло сливочное 5, мука пшеничная 5, лук репчатый 12, сметана 10, томат 3, гарнир (картофельное пюре) 100. Выход 60/100.

**Поджарка.** Мясо, нарезанное брусочками, обжаривают на разогретой сковороде с маслом, посыпают солью, добавляют пассерованный шинкованный тонкой соломкой репчатый лук, томат. Блюдо прогревают 2—3 мин. При обжаривании мясо, нарезанное мелкими кусками, не следует класть на сковороду толстым слоем, так как кусочки, находящиеся сверху, будут плохо прожариваться и иметь вкус отварного мяса.

Поджарку отпускают с жареным картофелем или рассыпчатой гречневой кашей, посыпают зеленью.

**Печень по-строгановски.** Говяжью печень зачищают от пленок, нарезают тонкими брусочками, посыпают солью и обжаривают основным способом до готовности. Жареную печень соединяют с горячим сметанным соусом и проваривают 2—3 мин.

При отпуске на тарелку укладывают гарнир, рядом — печень вместе с соусом. Блюдо посыпают зеленью. В качестве гарнира рекомендуют отварной картофель, картофельное пюре, припущенные овощи, гречневую рассыпчатую кашу или отварные макаронные изделия.

Печень говяжья 76, масло сливочное 5, соус сметанный 50, гарнир (пюре из кабачков) 100. Выход 100/100.

**Печень, жаренная в сметанном соусе.** Обработанную печень нарезают на порционные куски (1—2 на порцию), ошпаривают, посыпают солью и панируют в муке. Приготавливают сметанный соус. Печень обжаривают с двух сторон на разогретом противне с маслом до образования легкой поджаристой корочки, складывают в глубокую посуду, заливают горячим сметанным соусом и тушат 15 мин.

При подаче на тарелку укладывают картофельное пюре, отварной или жареный картофель, гречневую рассыпчатую кашу или отварные макаронные изделия, рядом с гарниром — печень, которую поливают сметанным соусом и посыпают зеленью.

**Оладьи из печени.** Говяжью печень обрабатывают, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничной мукой, желтками яиц, тертым сыром и солью. Полученную массу размешивают, вводят взбитые белки и осторожно перемешивают, затем формируют в виде лепешек. Оладьи обжаривают с двух сторон на сильно раскаленной сковороде с маслом.

При подаче оладьи укладывают на тарелку (2—4 шт. на порцию) и поливают сметанным соусом или маслом. Блюдо можно отпустить также с гарниром в виде овощных пюре, зеленого горошка, отварной вермишели.

Печень говяжья 125, мука пшеничная 10, яйца 1/2, масло сливочное 10, сыр голландский 5, соус 20. Выход 130.

**Зразы картофельные с мясом.** Это блюдо приготавливают по следующей схеме: подготовка мясного фарша; приготовление картофельной массы; формование зраз; обжаривание; подача. Говядину варят, охлаждают, нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят и пассеруют, зелень укропа шинкуют, соединяют с мясом и луком, перемешивают.

Картофель варят, сливают, обсушивают и протирают в горячем виде. В протертый картофель, охлажденный до 50° С, вводят сырые яйца, массу перемешивают, делят на порции, которым придают форму лепешек.

Мясной фарш укладывают на лепешки, соединяют края и панируют их в муке или сухарях; изделиям придают форму кирпичиков с чуть закругленными краями. Зразы жарят с двух сторон на хорошо разогретом противне с маслом при температуре 140° С до образования небольшой поджаристой корочки, затем дожаривают 3—5 мин в жарочном шкафу.

При подаче зразы укладывают на тарелку (1—2 шт. на порцию), поливают растопленным сливочным маслом или отпускают с соусами — красным, томатным, сметанным.

Картофель 100, говядина 40, масло сливочное 10, лук репчатый 12, укроп 3, яйца 1/6, мука пшеничная 4. Выход 100.

**Зразы морковные с мясом.** Обработанную морковь нарезают соломкой, складывают в посуду, добавляют молоко, немного масла и припускают до мягкого состояния. Затем вводят манную крупу и проваривают при помешивании на краю плиты до получения вязкой массы. Массу охлаждают до 50° С, соединяют с сырыми яйцами, перемешивают.

Для получения фарша сырое мясо нарезают небольшими кусочками, посыпают солью, обжаривают, пропускают через мясорубку и припускают в небольшом количестве воды или бульона.

Затем формируют зразы. Их панируют и жарят так же, как картофельные зразы. Зразы из моркови с мясом (1—2 шт. на порцию) отпускают с маслом, сметанным или молочным соусом.

Морковь 190, говядина 54, масло сливочное 5, молоко 30, крупа манная 15, яйца 1/6, сухари 15. Выход 180.

**Зразы рисовые с мясом.** Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды, охлаждают до 50° С, добавляют сырые яйца, перемешивают, делят на порции. Мясной фарш приготавливают так же, как для зраз из моркови.

Порции каши раскладывают в виде лепешек, посередине их помещают фарш и формируют зразы. Изделия панируют в молотых сухарях, обжаривают основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При подаче рисовые зразы (2 шт. на порцию) поливают маслом.

Говядина 54, крупа рисовая 40, молоко 40, масло сливочное 5, лук репчатый 12, яйца 1/8, сухари 10. Выход 130.

#### § 41. Тушеные мясные блюда

Мясо и мясные продукты тушат крупными, порционными и мелкими кусками, которые предварительно отваривают или обжаривают. Для тушения используют бульон, воду или соус. Чтобы улучшить

вкус. Добавляют сырые или пассерованные корни, лук, лавровый лист, зелень петрушки, укропа. Можно положить томат, сухие фрукты и ягоды. Тушеные блюда готовят без гарнира, но отпускают с отдельно приготовленным гарниром, иногда тушат мясо с гарниром вместе. На бульоне после тушения готовят соус.

**Мясо тушеное с гарниром.** Боковой или наружный кусок говядины массой 1,5—2 кг посыпают солью и обжаривают на разогретой сковороде с жиром до образования легкой поджаристой корочки. Обжаренное мясо складывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду в таком количестве, чтобы жидкость покрывала мясо на половину высоты. Вводят пассерованную морковь и лук и тушат мясо при небольшом нагреве, периодически переворачивая, в посуде с закрытой крышкой 1,5—2 ч. В конце тушения добавляют лавровый лист и измельченную зелень петрушки или укропа.

Готовое мясо охлаждают и нарезают поперек волокон (1—2 куса на порцию). Разварившиеся во время тушения овощи протирают, соединяют с мясным бульоном, закладывают нарезанное мясо и доводят до кипения.

При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде отварных макаронных изделий, рассыпчатой каши, картофеля отварного или овощного пюре. Рядом помещают тушеное мясо и поливают его мясным бульоном или красным соусом. Соус приготавливают на бульоне, полученном после тушения мяса, добавляя в него томат и мучную пассеровку.

Говядина 135, масло сливочное 4, морковь 8, лук репчатый 8, гарнир (отварные макароны) 100. Выход 80/100.

**Мясо отварное в кисло-сладком соусе.** Чернослив и изюм промывают, замачивают в воде до набухания. Из чернослива удаляют косточки. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют. Приготавливают красный основной соус.

Отварное мясо нарезают на порции (2—3 куса на порцию), складывают в посуду, заливают красным соусом, добавляют лук, изюм, чернослив вместе с настоем и тушат 10—15 мин, закрыв крышкой.

Мясо отпускают вместе с соусом. Блюдо можно подать с гарниром в виде отварного картофеля, картофельного пюре, тушеной моркови.

**Жаркое по-домашнему.** Боковой или наружный кусок говяжьей туши нарезают (1—2 куса на порцию), обжаривают до образования легкой корочки, складывают в посуду, добавляют бульон, томат и тушат 45—60 мин. Картофель и репчатый лук нарезают кубиками. Лук пассеруют, соединяют с мясом, картофель слегка обжаривают и укладывают сверху мяса, добавляют лавровый лист, соль, наливают бульон так, чтобы он закрыл картофель. Жаркое тушат 20 мин. Блюдо готовят также без томата. Отпускают мясо с соусом и тушеным картофелем.

**Гуляш с гарниром.** Подготовленный полуфабрикат посыпают солью, укладывают на разогретый противень с маслом слоем не более



1,5 см и обжаривают до образования легкой корочки. Затем мясо укладывают в сотейник или кастрюлю, добавляют бульон или воду, томат и тушат 1,5 ч. Вводят красную сухую пассеровку, разведенную охлажденным бульоном, нарезанный соломкой пассерованный репчатый лук, лавровый лист и продолжают тушить еще 15—20 мин. В готовый гуляш добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

При подаче в тарелку укладывают гарнир, рядом — мясо с соусом, посыпанное рубленой зеленью укропа или петрушки. В качестве гарнира используют отварной картофель, картофельное пюре, тушеные овощи, макаронные изделия, каши.

Говядина 60, масло сливочное 5, мука пшеничная 5, лук репчатый 12, томат 5, сметана 10, гарнир (макаронные отварные) 100. Выход 70/100.

**Рагу из отварной говядины.** Овощи нарезают дольками или кубиками. Морковь припускают в воде с добавлением сливочного масла. Картофель обжаривают до полуготовности на противне в жарочном шкафу. Цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают. Помидоры нарезают дольками, зелень мелко рубят. Приготавливают сметанный соус.

Отварное мясо нарезают на куски (2—3 на порцию), складывают в глубокую посуду, добавляют подготовленные овощи, заливают сметанным соусом и тушат 10 мин. Затем кладут цветную капусту, помидоры, лавровый лист и тушат еще 10 мин.

При подаче рагу укладывают горкой на тарелку, посыпают зеленью петрушки.

Говядина 100, масло сливочное 8, мука пшеничная 5, сметана 10, картофель 70, морковь 37, капуста цветная 60, помидоры 30, зелень петрушки 7. Выход 190.

**Плов из мяса.** Говяжье мясо, нарезанное кубиками, укладывают на противень с растопленным маслом, посыпают солью и обжаривают, помешивая, затем складывают в кастрюлю или котел, добавляют перебранную промытую рисовую крупу, мелкорубленый пассерованный лук с томатом, соль (томат можно не добавлять). Содержимое посуды заливают горячей водой или бульоном с таким расчетом, чтобы получилась рассыпчатая рисовая каша. Плов варят, помешивая, до загустения, затем продолжают варку на водяной бане или в жарочном шкафу в течение 1 ч.

Готовый плов перемешивают, выкладывают горкой в тарелку, посыпают зеленью.

**Мясо молотое.** Боковой и наружный куски тазобедренной части говядины или другие части туши, предназначенные для варки, укладывают в кастрюлю, добавляют мелконарезанный пассерованный репчатый лук, соль, лавровый лист, бульон или воду и, закрыв плотно крышкой, тушат до полуготовности. Затем мясо вынимают, укладывают на противень, подливают немного мясного сока, ставят в жарочный шкаф и припускают до готовности.

Приготовить  
Мясо про  
соединяют с со  
Готовое мяс  
бачков.  
Мясо 60, масл  
Пюре 100

**Плов из кур**  
110—15 г на п  
масле Репчатый  
ся его цвет. Мор  
Изюм без кост  
Обжаренных  
лук, морковь, г  
кипения. Затем  
загустения. В п  
варят на водяно  
При подаче  
маслом.

Куры 75, крупа  
5 Выход 110.

### § 42. Запече

Запеканки, р  
запекают при те  
хности мягкой п  
запекаемого пр  
Запеченные  
хранении резко  
разрезав на по  
лись.

**Мясо, запеч**  
скают через мя  
картофельное п  
смазывают масл  
раскладывают о  
посыпают терты  
Блюдо запека  
густения соуса.  
Перед подаче  
ст на тарелку  
Запеканка ка  
сладжают, прои  
пассеруют, соеди  
в количестве буль

Приготавливают белый соус на бульоне, полученном после тушения. Мясо пропускают 2 раза через мясорубку с частой решеткой, соединяют с соусом, перемешивают и доводят до кипения.

Готовое мясо отпускают с пюре из картофеля, моркови или кабачков.

Мясо 60, масло сливочное 5, мука пшеничная 5, лук репчатый 6, гарнир (картофельное пюре) 100. Выход 60/100.

**Плов из кур.** Мякоть кур нарезают на кусочки в виде кубиков (10—15 г на порцию) и обжаривают, помешивая, на сливочном масле. Репчатый лук мелко рубят и пассеруют так, чтобы не изменился его цвет. Морковь нарезают мелкими кубиками и слегка пассеруют. Изюм без косточек и рисовую крупу перебирают и промывают.

Обжаренных кур складывают в котел или кастрюлю, добавляют лук, морковь, горячую воду или куриный бульон, соль, доводят до кипения. Затем в котел закладывают крупу и варят, помешивая, до загустения. В последнюю очередь вводят изюм. Загустевший плов варят на водяной бане 1,5 ч.

При подаче плов выкладывают в тарелку горкой, поливают маслом.

Куры 75, крупа рисовая 25, масло сливочное 10, лук репчатый 12, морковь 12, изюм 5. Выход 110.

## § 42. Запеченные блюда

Запеканки, рулеты, фаршированные мясом овощи и другие блюда запекают при температуре 250—300° С до образования на их поверхности мягкой подрумяненной корочки. При этом температура внутри запекаемого продукта должна быть не ниже 80° С.

Запеченные блюда приготавливают по мере спроса, так как при хранении резко ухудшаются их вкус и внешний вид. Отпускают их разрезав на порции или в порционных сковородах, где они запекались.

**Мясо, запеченное в белом соусе.** Отварное говяжье мясо пропускают через мясорубку. Из отварного картофеля приготавливают картофельное пюре. Готовят белый соус средней густоты. Противень смазывают маслом, выкладывают на него картофельное пюре, сверху раскладывают отварное мясо, поверхность поливают белым соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом.

Блюдо запекают до образования легкой подсохшей корочки и загустения соуса.

Перед подачей мясо разрезают на порционные куски, укладывают на тарелку (1 кусок на порцию), поливают маслом или соусом.

**Запеканка картофельная с мясом** (рис. 15). Говяжье мясо варят, охлаждают, пропускают через мясорубку. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с мясом и припускают 5 мин в небольшом количестве бульона. Варят картофель и приготавливают из него

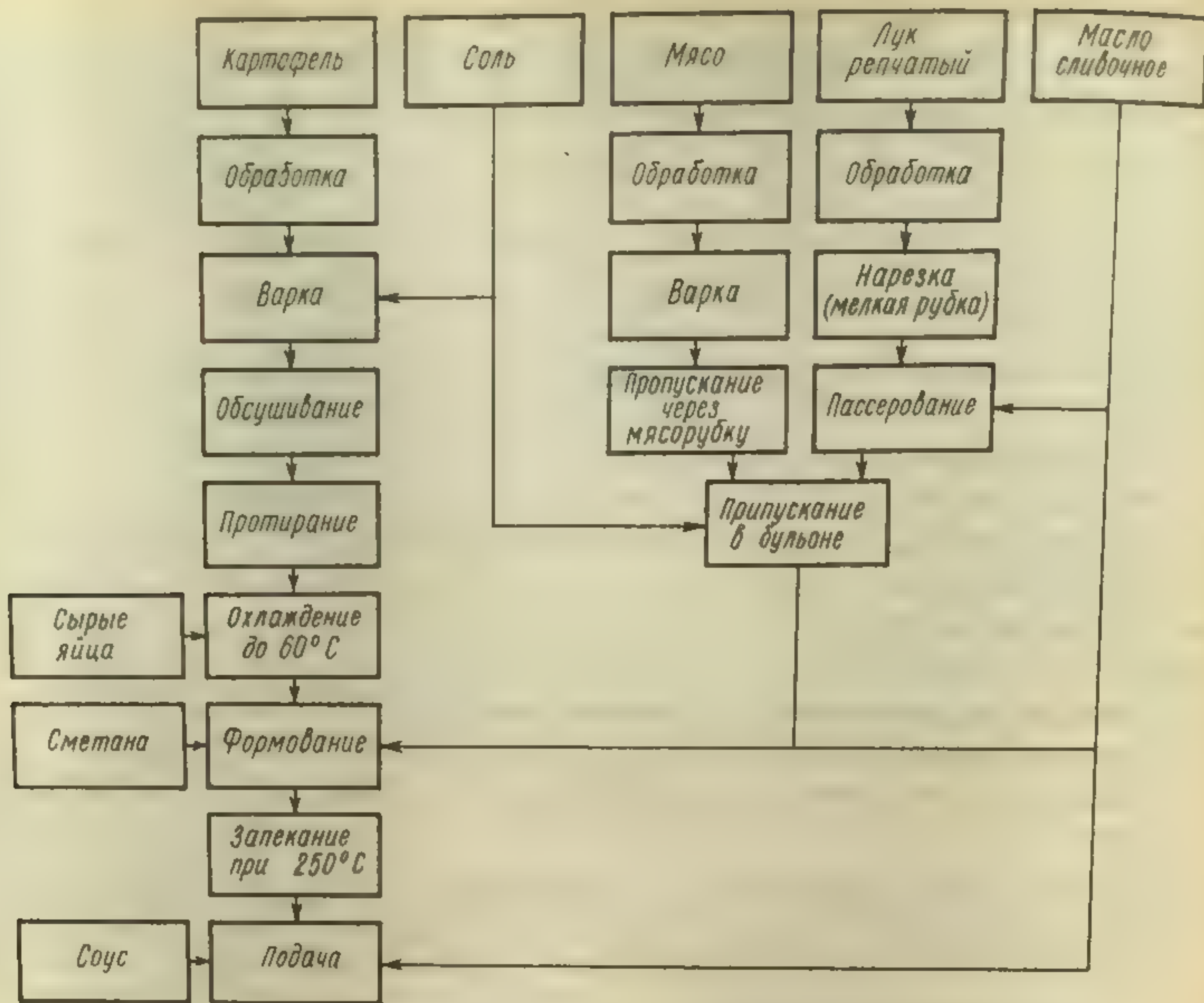


Рис. 15. Схема приготовления запеканки картофельной с мясом

картофельную массу. На подготовленный противень выкладывают половину массы, на нее — фарш из мяса, сверху такой же слой массы.

Далее запеканку приготавливают и отпускают так же, как запеканку с овощным фаршем.

Говядина 80, картофель 200, масло сливочное 10, яйца 1/5, лук репчатый 18, сметана 5. Выход 150.

**Запеканка из капусты с отварным мясом.** Отварное говяжье мясо пропускают через мясорубку и заправляют растопленным маслом. Белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой, складывают в посуду и припускают с небольшим количеством молока или воды 15—20 мин. Затем охлаждают, соединяют с мясом, молотыми сухарями и сырым яйцом, солью, перемешивают и выкладывают в подготовленный противень. Поверхность смазывают сырым яйцом, поливают маслом. Запекают так же, как картофельную запеканку. Массу для запекания можно приготовить с добавлением манной крупы.

Готовую запеканку слегка охлаждают, нарезают на квадратные куски (1 на порцию), поливают молочным или сметанным соусом.

Говядина 80, капуста белокочанная 220, масло сливочное 10, яйца 1/4, крупа манная 15, молоко 30, сметана 5. Выход 175.

**Запеканка рисовая с мясом.** Фарш приготавливают из отварного мяса так же, как для запеканки из капусты.

Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды, охлаждают, добавляют сырые яйца. На противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выкладывают кашу слоем 1,5 см, на нее — фарш, а сверху — опять такой же слой каши. Поверхность выравнивают, смазывают льезоном или яйцом, поливают маслом. Запеканку запекают в жарочном шкафу до появления небольшой поджаристой корочки, охлаждают, нарезают (1 кусок на порцию), отпускают с маслом или сметанным соусом.

**Запеканка из вермишели с мясом.** Вермишель варят несливным способом, заправляют маслом. После этого запеканку приготавливают и отпускают так же, как запеканку рисовую с мясом.

Запеканки приготавливают из смеси отварной вермишели (или риса) с припущенными или отварными овощами — цветной капустой, морковью и др.

**Рулет картофельный с отварным мясом.** Отварное мясо пропускают через мясорубку. Репчатый мелко рубленый лук пассеруют, добавляют мясо и прогревают, помешивая, 3—5 мин.

Приготавливают картофельную массу. Далее рулет готовят и отпускают так же, как картофельный рулет с овощным фаршем.

Говядина 80, картофель 200, масло сливочное 5, лук репчатый 18, яйца 1/8, сметана 5. Выход 190.

**Голубцы с мясом и рисом.** Подготовленную капусту варят, охлаждают, отделяют листья и отбивают их утолщения.

Фарш приготавливают так: сливным способом варят рисовую крупу, пассеруют мелко нарезанный лук, мякоть сырого мяса пропускают через мясорубку. Рис, лук и мясо соединяют, добавляют соль и все перемешивают. На подготовленные капустные листья укладывают фарш и формируют голубцы. Готовые изделия складывают на противень, смазанный маслом, добавляют бульон и припускают в жарочном шкафу 15—20 мин. Затем голубцы заливают сметанным или сметанным с томатом (розовым) соусом, поливают маслом и продолжают запекать еще в течение 20—25 мин.

При подаче голубцы (1—2 шт. на порцию) поливают соусом, в котором они запекались, посыпают рубленой зеленью.

Блюдо можно готовить другим способом: голубцы обжаривают основным способом и запекают под соусом или тушат в соусе.

Говядина 55, капуста свежая 90, крупа рисовая 5, лук репчатый 7, масло сливочное 5, масло растительное 5, соус сметанный с томатом 50. Выход 155.

**Голубцы ленивые.** Мясо пропускают через мясорубку и припускают. Рисовую крупу перебирают, промывают и варят сливным способом до полуготовности. Репчатый лук мелко рубят, пассеруют, соединяют с мясом и рисом, добавляют соль, перемешивают. Белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, закладывают в кипящую подсо-

ленную воду, варят до полуготовности, перекладывают в дуршлаг, дают стечь отвару. Приготавливают белую сухую пассеровку.

Подготовленную капусту соединяют с мясом, рисом и луком, перемешивают, добавляют бульон, томат и тушат 30—40 мин. За 5—10 мин до готовности вводят разведенную мучную пассеровку. В конце тушения добавляют сметану и доводят блюдо до кипения.

При подаче голубцы поливают маслом, посыпают рубленой зеленью.

**Кабачки фаршированные.** Фарш для кабачков приготавливают так же, как для голубцов, или из отварного мяса, или обжаренного, пропущенного через мясорубку, соединенного с пассерованным луком и отварным рассыпчатым рисом. Готовят соус сметанный или сметанный с томатом. Подготовленные кабачки заполняют фаршем, укладывают в противень, смазанный маслом, поливают соусом и маслом, запекают в жарочном шкафу при температуре 250° С.

При отпуске (2 шт. на порцию) поливают соусом.

Говядина 60, кабачки 225, крупа рисовая 10, лук репчатый 18, мука пшеничная 5, масло сливочное 5, томат 5, сметана 10. Выход 140.

### § 43. Блюда из котлетной массы

Изделия из котлетной массы варят на пару, жарят, тушат и запекают. В процессе тепловой обработки их масса уменьшается на 19—20%.

**Котлеты мясные жареные с гарниром.** Подготовленные полуфабрикаты укладывают на сковороду или противень, разогретый с жиром, и жарят основным способом с двух сторон до образования легкой поджаристой корочки. Дожаривают котлеты в жарочном шкафу 5—7 мин при температуре 230—250° С. Готовность определяют по наличию на поверхности изделий белых воздушных пузырьков и появлению светлого сока при прокалывании. У недожаренных изделий выделяется розовый сок.

При подаче на тарелку укладывают гарнир, рядом котлеты (1—2 шт. на порцию), блюдо поливают растопленным сливочным маслом или сбоку подливают соус — красный, томатный, сметанный. В качестве гарнира подают картофель жареный или отварной, картофельное пюре, припущенные овощи, рассыпчатые или вязкие каши, макаронные изделия, можно использовать сложный гарнир.

**Биточки жареные со сметанным соусом.** Биточки формируют из котлетной массы, панируют в молотых сухарях и жарят так же, как котлеты.

При отпуске на тарелку укладывают гарнир в виде картофельного пюре или рассыпчатого риса, рядом — жареные биточки (1—2 шт. на порцию). Блюдо поливают сметанным соусом, посыпают рубленой зеленью. Биточки можно подать также с томатным соусом или маслом и с теми же гарнирами, что и котлеты.

Шницель  
массой в виде  
Зразы ру  
репчатым  
панируют в с  
рят с двух ст  
ставят в жар  
При пода  
гречневую ка  
ливают слив  
Говядина 60  
сухари 5, вода  
Тефтели с  
ем пассерова  
сыпчатую ри  
Из массы  
укладывают  
ют сметанны  
можно также  
При пода  
рцию), полив  
также с про  
Рулет мяс  
Макаронны ва  
шлаг, заправ  
На смочен  
прямоугольни  
и формируют  
швом вниз, с  
делают проко  
Рулет зап  
30 до 40 мин  
ле светлomu  
слегка охлаж  
его поливают  
Рулет мож  
ванного лука  
Котлеты и  
летнюю массу  
ровке, жарят  
ном шкафу.  
Куриные  
в виде овощн  
реного карто  
гарнир.

**Шницель рубленый с гарниром.** Шницель формируют из котлетной массы в виде овальной лепешки, панируют в сухарях и жарят. Отпускают (1 шт. на порцию) так же, как котлеты.

**Зразы рубленые с гречневой кашей.** Зразы фаршируют рубленым репчатым луком и крутыми яйцами, формируют в виде кирпичиков, панируют в сухарях, укладывают на сковороду или противень и жарят с двух сторон 5—8 мин до появления румяной корочки. Затем их ставят в жарочный шкаф и дожаривают в течение 7—10 мин.

При подаче на подогретую тарелку укладывают рассыпчатую гречневую кашу, рядом — зразы (1—2 шт. на порцию). Блюдо поливают сливочным маслом. Можно подать зразы с красным соусом.

Говядина 60, хлеб пшеничный 11, яйца 1/3, лук репчатый 18, масло сливочное 10, сухари 5, вода 14, гарнир 100. Выход 80/100/5.

**Тефтели с рисом.** Приготавливают котлетную массу с добавлением пассерованного репчатого лука. Вместо хлеба в нее кладут рассыпчатую рисовую кашу.

Из массы формируют тефтели в виде шариков, панируют их в муке, укладывают на противень, обжаривают в жарочном шкафу, заливают сметанным или томатным соусом и тушат 12—15 мин. Тефтели можно также запечь в соусе.

При подаче тефтели укладывают на тарелку (2—3 шт. на порцию), поливают соусом, посыпают рубленой зеленью. Их отпускают также с простыми овощными гарнирами.

**Рулет мясной с макаронами.** Приготавливают котлетную массу. Макароны варят в большом количестве воды, откидывают на дуршлаг, заправляют сливочным маслом.

На смоченное полотенце выкладывают котлетную массу в виде прямоугольника, на середину ее помещают отварные макароны и формируют рулет. Изделие укладывают на смазанный противень швом вниз, смазывают сырым яйцом, поливают маслом, в середине делают проколы.

Рулет запекают в жарочном шкафу при температуре 220° С от 30 до 40 мин. Готовность определяют по выделяющемуся при проколе светлому соку и цвету корочки на поверхности. Готовый рулет слегка охлаждают, нарезают (1—2 куса на порцию). При подаче его поливают маслом или красным соусом.

Рулет можно приготовить с фаршем из вареных яиц и пассерованного лука, из отварного риса, из омлета и с другими фаршами.

**Котлеты из кур с гарниром.** Из мякоти кур приготавливают котлетную массу, из нее формируют котлеты, панируют их в белой панировке, жарят основным способом и доводят до готовности в жарочном шкафу. Для детей младшего возраста котлеты варят на пару.

Куриные котлеты отпускают (2 шт. на порцию) с гарниром в виде овощного пюре, зеленого горошка, отварного риса или жареного картофеля, поливают маслом. Можно подавать и сложный гарнир.

#### § 44. Требования к качеству мясных блюд. Условия и сроки их хранения

Качество мясных блюд определяют по внешнему виду, вкусу, запаху, цвету, консистенции.

Отварное мясо подают кусками (1—2 на порцию), нарезанными поперек волокон, или мелкими кусочками однородной формы, а для детей младшего возраста — в виде измельченного пюре. Мясо кладут на тарелку рядом с гарниром, поливают маслом, бульоном или соусом. Молотое мясо выкладывают горкой.

Сосиски отпускают без оболочки в целом виде или разрезанными на две части.

Консистенция отварного мяса мягкая, сочная, слегка упругая. Цвет от светло- до темно-серого. Вкус и запах соответствуют данному виду мяса, гарнира и соуса.

Цвет отварной птицы от белого до кремового, запах соответствует данному виду. Не допускается горьковатый привкус.

Жареное мясо приготавливают в виде мелко нарезанных кусков, одинаковых по форме и размеру, в соусе или без соуса. Гарнир, уложенный рядом, поливают маслом. Консистенция мягкая, сочная, мясо легко разжевывается. Не допускается наличие пленок и сухожилий. Мясо полностью прожарено. Цвет от серого до светло-коричневого. Вкус и запах соответствуют данному виду жареного мяса, гарнира и соуса.

Тушеное мясо в виде порционных или мелких кусков и овощи, тушенные вместе с мясом, сохраняют свою форму. Мясо мягкое, сочное. Цвет мяса и овощей от темно-красного до коричневого. Вкус и запах соответствуют данному виду мяса, овощей, соуса.

Запеченное мясо приготавливают с соусом, который должен слегка загустеть, но не высохнуть. Консистенция мяса мягкая, сочная. Цвет мяса светло-коричневый, поверхность блюда покрыта легкой корочкой от темно-желтого до светло-коричневого цвета.

Блюда из котлетной массы (1—2 шт. или куски на порцию) укладывают рядом с гарниром, подают с маслом или соусом. Изделия должны сохранять первоначальную форму, не иметь трещин и закатки панировки внутрь. На поверхности жареных изделий — мягкая, едва заметная корочка. Консистенция рыхлая, сочная, однородная. Цвет изделий из мяса от серого до коричневатого, из птицы — от светло-серого до кремово-серого. Недопустим розово-красный оттенок. Вкус и запах мяса или птицы не должны иметь посторонние запахи и привкус хлеба.

Количество соли в изделиях из мяса и птицы должно соответствовать норме, рекомендуемой для детского питания. Не допускаются блюда излишне соленые, имеющие на поверхности темную засохшую поджаристую корочку.

Температура подачи мясных горячих блюд 65—70° С. До отпуска готовые блюда хранят в горячем виде на водяном мармите или плите. Отварное мясо укладывают в посуду, добавляют небольшое количест-

Виде 1 ч.  
контрольные  
1 Как делат  
решилте  
предлагает с  
данная характе

- Вопросы
- 1 Используемые
  - 2 Количество вод
  - 3 Режим варки
  - 4 Время варки
  - 5 Добавляемые

5. Составьте а  
приготавливают и  
приготовления мор  
мясо с гарниром?  
кие виды запекан  
ленные голубцы?  
мяса? 13. Какой те  
приготавливают и  
товления рулета с м  
изделий из котлет

ГЛАВА XI  
В питании  
благодаря их бо  
состав входят  
(фосфор, кальци  
добные вещества  
куриных яиц и  
В детском  
имеющие небо  
чество провер  
яйца с пищевы  
роженном виде  
микроорганизм  
Количество  
7 лет) огранич  
увеличивать по  
щийся в них ле

во бульона, закрывают крышкой, хранят при температуре не ниже  $60^{\circ}\text{C}$  2—3 ч. Жареные блюда хранят в горячем виде 2—3 ч, тушеные и запеченные блюда — 1—2 ч. Блюда из котлетной массы (из мяса и птицы) хранят до 30 мин. Отварные тушки птицы хранят в горячем виде 1 ч.

### Контрольные вопросы и задания

1. Как делят блюда из мяса в зависимости от способа тепловой обработки? 2. Перечислите пищевые вещества, содержащиеся в блюдах из мяса. 3. Какие изменения происходят с белками мяса при тепловой обработке? 4. Составьте таблицу основных данных, характеризующих процесс варки мяса и его подачи (табл. 12).

Таблица 12

Вопросы	Ответы	Вопросы	Ответы
1. Используемые части мяса		6. Определение готовности	
2. Количество воды на 1 кг		7. Процент уварки	
3. Режим варки		8. Гарнир к отварному мясу	
4. Время варки		9. Соус к отварному мясу	
5. Добавляемые продукты			

5. Составьте аналогичную таблицу, характеризующую варку и подачу кур. 6. Как приготавливают и отпускают бефстроганов? 7. Составьте технологическую схему приготовления морковных зраз с мясом. 8. Как приготавливают и отпускают тушеное мясо с гарниром? 9. Какие продукты используют для приготовления гуляша? 10. Какие виды запеканок приготавливают в детском питании? 11. Как приготавливают ленивые голубцы? 12. С какими гарнирами и соусами подают котлеты и биточки из мяса? 13. Какой тепловой обработке подвергают блюда из котлетной массы? 14. Как приготавливают и отпускают тефтели? 15. Составьте технологическую схему приготовления рулета с макаронами. 16. Как при тепловой обработке определяют готовность изделий из котлетной массы?

## ГЛАВА XI. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

В питании детей широко используют блюда из яиц и творога благодаря их большой пищевой ценности и высокой усвояемости. В их состав входят белки, жир, разнообразные минеральные вещества (фосфор, кальций, железо и др.), витамины А, D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, жироподобные вещества (лецитин, холестерин). Приготавливают блюда из куриных яиц или яичного порошка.

В детском питании применяют диетические и свежие яйца, имеющие небольшой срок хранения. Перед употреблением их качество проверяют путем овоскопирования. Нельзя использовать яйца с пищевым браком, а также яичный меланж, так как в размороженном виде он служит благоприятной средой для развития микроорганизмов.

Количество яиц в меню детского питания (для детей от 1 года до 7 лет) ограничивают 3—4 шт. в неделю, т. е.  $1/2$ — $3/4$  шт. в день. Увеличивать потребление яиц не рекомендуется, так как содержащийся в них лецитин действует возбуждающе на нервную систему.



ребенка. Перед тепловой обработкой куриные яйца, вынутые из холодильника, выдерживают при комнатной температуре, чтобы при нагревании не треснула скорлупа, затем промывают.

Яичный порошок, представляющий собой высушенную смесь белков и желтков, просеивают, разводят кипяченой водой или молоком (1:3,5) и оставляют для набухания на 20—30 мин. 11,5 г порошка эквивалентно одному яйцу (см. табл. 34). Блюда из него уступают по пищевой ценности и вкусовым качествам блюдам, приготовленным из яиц.

При тепловой обработке — варке в воде и на пару, жарке, запекании — в яйце происходят сложные физико-химические изменения.

При 50—80° С свертывается (коагулирует), загустевает белок яйца, при 70° С — желток, жир которого имеет низкую температуру плавления и находится в состоянии нежной эмульсии, что повышает его усвояемость. Если к яичной массе добавить жидкость, соль, сахар, то температура коагуляции становится выше, благодаря чему масса остается неплотной и легко усваивается. Переваренный белок яйца становится плотным, упругим и хуже усваивается организмом. Это следует учитывать при выборе блюд и способов тепловой обработки яиц в детской кулинарии.

Сырой яичный белок содержит вещество овидин, затрудняющий процесс витаминного обмена в организме, поэтому нельзя использовать сырые яйца в питании детей.

## § 45. Яйца вареные, яичницы, омлеты

### Отварные блюда

Яйца варят всмятку, «в мешочек» и вкрутую. Удобно делать это в яйцеварках, сотейниках, кастрюлях со вставными сетками. На десяток яиц расходуют 2,5—3 л воды. Вареные яйца вынимают шумовкой и споласкивают холодной водой, чтобы не изменился цвет желтка и легче отделялась скорлупа.

**Яйца всмятку.** В посуду с кипящей водой кладут яйца, ставят ее на край плиты и продолжают варку без кипения при температуре 80—90° С в течение 4—5 мин. Яйца всмятку подают на завтрак, уложив на тарелку или в специальную подставку. Для детей младшего возраста содержимое яйца вынимают из скорлупы, перекладывают в блюдце.

**Яйца «в мешочек»** варят так же, но в течение 7—8 мин. Подают на завтрак в очищенном виде с бульоном, на гренках, со шпинатом в молочном соусе.

**Яйца вкрутую** варят 12 мин, промывают холодной водой, очищают. Используют для салатов, супов, соусов, фаршей и как самостоятельное блюдо. Белок крутого яйца будет менее плотным и более нежным, если сырые яйца залить холодной водой, довести до кипения и затем варить без кипения на краю плиты 20—30 мин.

Яйца крутые  
рубит, а затем  
петрушкой

Яйца на гр  
очищают и вар  
корок, поджар  
Сверху помещ  
сом и посыпав

Яичная каш  
ду, добавляют  
размешивают.  
на водяной бан  
кашка имеет с  
кашку выклад  
зеленью укропа  
гренки из белог  
отварной цветн

Жареные бл

В жареном  
чается тем, что  
1 яйцо). Сырье  
способу пригото  
ром, зеленью),

Яичница гла  
дут сливочное м  
чтобы не растек  
посыпают мелко  
стым. Часть сол  
белок не разры

Яичницу жа  
в жарочном шка  
желток — до по  
Готовое блю  
поливают расто  
в порционной с  
бродов.

Яйца 1, масло с

Яичница с гр  
нарезают куби  
выливают яйца  
же, как яичницу

**Яйца крутые с сыром.** Яйца, сваренные вкрутую, очищают, мелко рубят, укладывают в тарелку, посыпают тертым сыром и зеленью петрушки или укропа.

Яйца 1, сыр 20, зелень 4. Выход 70.

**Яйца на гренках под молочным соусом.** Вареные вкрутую яйца очищают и нарезают кружочками. Ломтики белого хлеба очищают от корок, поджаривают на сливочном масле и укладывают на тарелку. Сверху помещают кружочки яиц, поливают горячим молочным соусом и посыпают зеленью.

**Яичная кашка.** Яйца освобождают от скорлупы, выливают в посуду, добавляют молоко, соль, растопленное сливочное масло и хорошо размешивают. Яичную смесь помещают в небольшую посуду и варят на водяной бане (с температурой 70° С), помешивая, 20 мин. Готовая кашка имеет слегка загустевшую консистенцию. При подаче яичную кашку выкладывают на подогретую тарелку в виде горки, посыпают зеленью укропа или тертым сыром, вокруг можно положить жареные гренки из белого хлеба. Блюдо подают также с зеленым горошком или отварной цветной капустой.

### Жареные блюда

В жареном виде приготавливают яичницу и омлет, который отличается тем, что в его состав входит молоко (25—30 г молока на 1 яйцо). Сырьем для омлетов служат яйца или яичный порошок. По способу приготовления их делят на натуральные, смешанные (с сыром, зеленью), фаршированные.

**Яичница глазунья.** На разогретую сковороду или противень кладут сливочное масло, растапливают его и осторожно выпускают яйца, чтобы не растекся желток. Затем белок поливают раствором соли или посыпают мелкой солью, так как желток от соли становится пятнистым. Часть соли можно добавить в масло при жарке яичницы, чтобы белок не разрывался.

Яичницу жарят на поверхности плиты 2—3 мин и дожаривают в жарочном шкафу 1—2 мин. Белок доводят до густой консистенции, желток — до полужидкой.

Готовое блюдо разрезают на порции, укладывают на тарелку, поливают растопленным маслом. Яичницу можно подавать также в порционной сковороде, использовать для приготовления бутербродов.

Яйца 1, масло сливочное 5. Выход 40.

**Яичница с гренками.** Белый или черный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками и обжаривают на сливочном масле. Сверху выливают яйца и жарят в жарочном шкафу 3—4 мин. Подают также, как яичницу глазунью.

Яичницу приготавливают также с другими продуктами (гарнирами) — зеленым горошком, помидорами, кабачками, которые предварительно припускают или обжаривают.

**Омлет натуральный.** Сначала приготавливают омлетную смесь: сырые яйца помещают в посуду, вводят молоко, соль, размешивают, слегка взбивая до тех пор, пока на поверхности не появится пена. В омлетную смесь можно ввести часть растопленного сливочного масла. Омлет жарят на противне или чугунной сковороде с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Посуду хорошо разогревают, растапливают в ней масло и выливают омлетную смесь. Вначале омлет жарят при небольшом нагреве, помешивая ножом, до образования легкой мягкой корочки, затем дожаривают в жарочном шкафу 3—5 мин.

При подаче нарезают на порционные куски (1 на порцию), поливают маслом и посыпают зеленью.

**Омлет с сыром.** Это блюдо отличается от предыдущего только тем, что в омлетную массу добавляют тертый сыр (рис. 16). Жарят и отпускают его так же, как натуральный омлет.

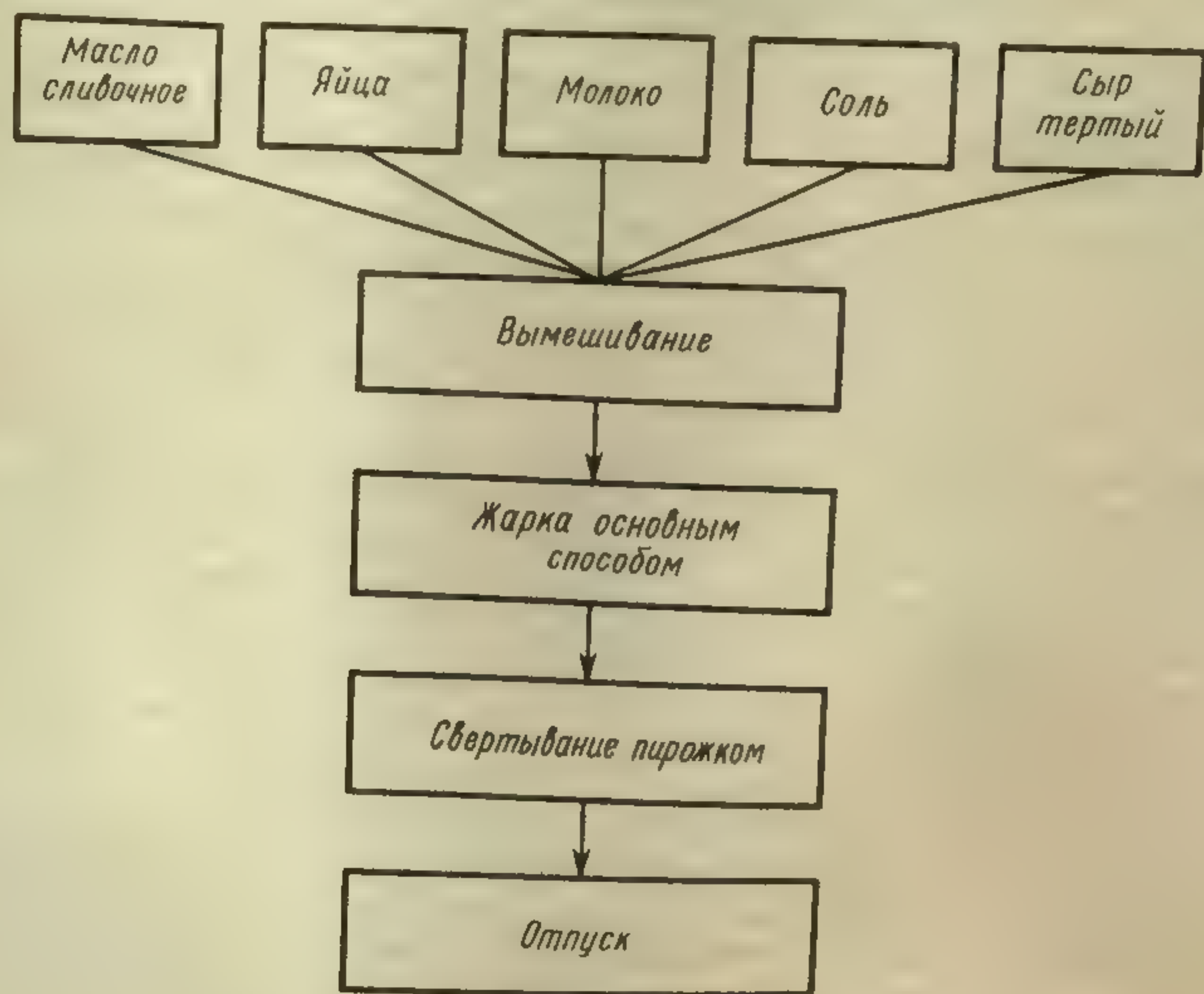


Рис. 16. Схема приготовления омлета с сыром

**Омлет с помидорами.** Помидоры нарезают дольками и немного поджаривают на сливочном масле, заливают омлетной смесью и жарят до загустения. Готовое блюдо нарезают (1 кусок на порцию), поливают маслом, посыпают зеленью.

Яйца 1, молоко 25, масло сливочное 5, помидоры 50. Выход 70.

**Яичные котлеты.** Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, соединяют с неостывшей вязкой манной кашей, хорошо перемешивают и формируют в виде котлет, затем изделия панируют в молотых сухарях и жарят основным способом с двух сторон. При отпуске котлеты (1—2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, поливают растопленным маслом.

Для приготовления этого блюда вместо крутых яиц можно использовать омлет из яичного порошка. Манную вязкую кашу можно заменить густым молочным соусом.

### Запеченные блюда

В запеченном виде приготавливают натуральные и смешанные омлеты, драчену, суфле.

**Омлет натуральный запеченный.** Омлетную массу выливают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу при температуре 160—180° С до образования на поверхности легкой нежной корочки. Запеченный омлет отпускают так же, как омлет жареный, или используют в качестве гарнира к бульону.

**Омлет с морковью.** Очищенную морковь припускают, протирают, соединяют с омлетной смесью. Затем блюдо приготавливают и отпускают так же, как натуральный запеченный омлет. Омлет можно приготовить с сыром.

Яйца 1, молоко 30, морковь 50, масло сливочное 3. Выход 100.

**Омлет со шпинатом.** Консервированный шпинат-пюре соединяют с маслом и прогревают 3—5 мин, затем охлаждают и вводят в омлетную смесь. Запекают блюдо в жарочном шкафу до загустения. Готовый омлет нарезают на куски квадратной или треугольной формы, отпускают с маслом.

✓ **Омлет с рисовой кашей.** Варят рассыпчатую рисовую кашу, заправляют маслом, выкладывают на подготовленный противень и заливают готовой смесью. Полученную массу перемешивают, выравнивают и запекают в жарочном шкафу.

Готовый омлет нарезают на порционные куски (1 на порцию) и поливают растопленным сливочным маслом.

**Драчена.** Пшеничную муку пассеруют без масла до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят молоком. Вводят сырые яйца, соль, хорошо вымешивают, взбивая венчиком, и процеживают. В массу хорошо вымешивают, взбивая венчиком, и процеживают. В массу можно добавить сметану или растопленное сливочное масло. Чугунную сковороду или противень смазывают маслом, выливают на нее смесь слоем высотой до 1 см и запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности нежной корочки.

Готовую драчену нарезают на порционные куски и сразу же отпускают, так как она очень быстро черствеет и изменяет внешний

вид. Блюдо можно приготовить с добавлением сахара или отпустить с вареньем.

**Суфле из яиц.** Приготавливают молочный соус средней густоты и охлаждают его до 50° С. Желтки сырых яиц отделяют от белков, вводят в молочный соус, перемешивают. Белки взбивают до образования пышной устойчивой пены, вводят в подготовленную смесь и осторожно размешивают. Суфле выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу так же, как драчену. Блюдо можно сварить на водяной бане (суфле паровое).

Готовое суфле нарезают на порционные куски, укладывают на тарелку и отпускают.

Яйца 1, мука пшеничная 5, масло сливочное 7, молоко 50. Выход 95.

#### § 46. Блюда из творога

Творожные блюда широко используют в детском питании, так как творог содержит значительное количество полноценных молочных белков, жир, витамины А, Е, группы В, минеральные вещества, особенно фосфор и кальций, необходимые для нормального роста и развития организма ребенка. Творог легко усваивается. В его белке находятся ценные незаменимые аминокислоты, он улучшает жировой обмен и имеет большое значение в диетическом питании.

Блюда для детей приготавливают из нежирного, полужирного или диетического творога, изготовленного из пастеризованного молока. Обязательным условием является высокое качество продукта.

Творог, как и все молочно-кислые продукты, служит благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов, особенно возбудителей кишечных инфекций. Поэтому в меню детского питания в основном включают блюда, требующие тепловой обработки — варки, жарки, запекания. В результате последних двух процессов масса изделий уменьшается на 10—15%.

Творожные блюда подают в холодном или горячем виде. Перед их приготовлением творог вынимают из тары, в которой он поступил, проверяют, не попали ли в него посторонние предметы, и протирают через протирающую машину. При этом теряется 2% массы продукта. Иногда творог прессуют для удаления влаги.

**Вареники ленивые.** Это блюдо приготавливают по следующей схеме: замес массы, формование и варка. Для получения массы протертый творог перемешивают с сырыми яйцами, мукой, солью до однородного состояния.

При формовании стол с деревянной поверхностью или доску посыпают мукой. На него укладывают массу толщиной 1—1,5 см и нарезают ее полосками шириной 2—2,5 см. Затем полоски режут поперек на кусочки в виде ромбиков или прямоугольников.

Массу формуют также валиком и нарезают поперек на кружочки диаметром до 1,5 см. Полуфабрикат вареников хранят до варки

в 100 г  
мукой

Для  
кую посу

кипении  
молочной

При г  
или посып

ве, то сам  
Творог

Выход 130.

Замор

специальн

автоматиз

ванные ва

ной камере

ют в коро

3 сут при

Пудинг

и семян. Т

желтков и

соединяют

взбитые бе

дывают в ф

ее на  $\frac{3}{4}$  об

40 мин. Дл

иглой. Вын

Готовый

отпускают

вареньем.

**Сырники**

творог. До

массу. (Му

светло-желт

в муке, жа

поверхнос

шкаф.

При по

релку и по

Сырники

Творог 100.

Выход 130.

**Сырники**

припускают

в творог. Да

предыдущее

в холодильнике при температуре от 0 до  $-6^{\circ}$  С на лотках, посыпанных мукой.

Для варки вареники закладывают небольшими порциями в широкую посуду с кипящей подсоленной водой (1:4) и варят при слабом кипении 3—4 мин. Всплывшие вареники осторожно вынимают шумовкой и кладут в тарелку с растопленным сливочным маслом.

При подаче блюдо поливают молочным соусом, сладким сиропом или посыпают сахаром. Если вареники готовят в небольшом количестве, то сахар вводят в массу.

Творог 100, мука пшеничная 15, сахар 10, яйца  $1/4$ , масло сливочное 5, сироп 20. Выход 130.

Замороженные полуфабрикаты ленивых вареников производят специальные цехи или комбинаты общественного питания. Процесс автоматизирован, производительность 300—400 кг в час. Сформованные вареники цилиндрической формы замораживают в холодильной камере при температуре  $-25^{\circ}$  С в течение 30 мин, расфасовывают в коробки и отправляют на предприятия. Хранить их можно до 3 сут при температуре  $-10^{\circ}$  С.

**Пудинг творожно-яблочный паровой.** Яблоки очищают от кожицы и семян. Творог и яблоки протирают. Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают в пышную пену. Желтки растирают с сахаром, соединяют с творогом, молотыми сухарями и яблоками. Вводят взбитые белки и осторожно перемешивают. Полученную массу закладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сахаром, заполняя ее на  $3/4$  объема, и варят на водяном или паровом мармите от 25 до 40 мин. Для определения готовности пудинг прокалывают в середине иглой. Вынутая из готового пудинга игла должна быть сухой.

Готовый пудинг охлаждают в течение 5 мин, вынимают из формы, отпускают (1 кусок или 1 шт. на порцию) со сладким соусом или вареньем.

**Сырники.** Сырые яйца растирают с сахаром и вводят в протертый творог. Добавляют муку или манную крупу, соль и вымешивают массу. (Муку можно предварительно спассеровать без масла до светло-желтого цвета.) Сырники формуют в виде биточков, панируют в муке, жарят основным способом с двух сторон до появления на поверхности румяной корочки, затем ставят на 5 мин в жарочный шкаф.

При подаче сырники (1—2 шт. на порцию) укладывают на тарелку и поливают маслом, сладким соусом или сиропом.

Сырники можно приготовить с добавлением отварного картофеля.

Творог 100, мука пшеничная 20, яйца  $1/6$ , сахар 10, масло сливочное 5, сироп 20. Выход 130.

**Сырники розовые.** Морковь нарезают соломкой или ломтиками, припускают в воде до мягкой консистенции, протирают и вводят в творог. Далее блюдо приготавливают и отпускают так же, как предыдущее.

Творог 100, морковь 50, мука пшеничная 20, сахар 10, яйца 1/6, варенье 20, масло сливочное 5. Выход 170.

**Пудинг творожный запеченный.** Желтки сырых яиц растирают с сахаром и соединяют с протертым творогом, манной крупой, замоченной в молоке, солью. В полученную массу вводят пышно взбитые белки и осторожно перемешивают. Противень смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают на него массу, ее поверхность разравнивают и смазывают сметаной или поливают маслом. Блюдо 25—30 мин запекают в жарочном шкафу при температуре 200—220° С. На поверхности готового пудинга появляется мягкая нежная корочка. Блюдо охлаждают 5—10 мин, нарезают на квадратные куски, при подаче (1 кусок на порцию) поливают сиропом или сладким соусом. В пудинг можно добавить изюм, ванилин, орехи.

Творог 100, крупа манная 10, молоко 20, яйца 1/4, сахар 10, масло сливочное 5, сироп 20. Выход 135.

**Запеканка из творога.** Это блюдо приготавливают и отпускают так же, как пудинг, но яйца вводят в массу целиком, не отделяя желтков от белков. Вместо манной крупы можно использовать вязкую манную кашу.

**Ватрушки из творога и овощей.** Творог протирают, изюм промывают и замачивают для набухания, морковь нарезают тонкой соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла. Яйца растирают с сахаром, соединяют с творогом и мукой, размешивают. Творожную массу разделяют в виде шариков и в середине шариков с помощью торца скалки делают углубления, в которые кладут морковь, перемешанную с изюмом. Подготовленные ватрушки укладывают на смазанный маслом противень, покрывают льезоном из яйца и сметаны и запекают в жарочном шкафу до появления легкой румяной корочки.

При подаче (2 шт. на порцию) ватрушки поливают маслом.

Творог 100, мука пшеничная 15, сахар 10, яйца 1/4, масло сливочное 10, морковь 50, изюм 10, сметана 5. Выход 170.

**Пудинг из творога и овощей.** Цветную капусту разбирают на соцветия, морковь мелко нарезают. Овощи припускают в молоке с добавлением сливочного масла. Вязкую манную кашу соединяют с протертым творогом, припущенными овощами, желтками яиц. После вымешивания в нее добавляют взбитые белки. Полученную массу выкладывают на подготовленный противень, поливают маслом или смазывают яйцом и запекают в жарочном шкафу. Готовый пудинг нарезают на порционные куски и поливают маслом.

## § 47. Требования к качеству блюд из яиц и творога. Условия и сроки их хранения

Вареные яйца имеют разную консистенцию в зависимости от времени варки. У яйца всмятку белок полужидкий, желток жидкий, у яйца «в мешочек» наружная часть белка загустевшая, остальное содержимое полужидкое. Яйцо, сваренное вкрутую, имеет загустевший плотный белок и желток. В яичнице глазунье желток целый, не потерявший форму, полужидкой консистенции, желтого цвета, без пятен, белок загустевший с неподсушенными краями.

Омлеты имеют светло-желтый цвет, пышные, воздушные на разрезе, с нежной корочкой после запекания. Продукты, предназначенные для гарнира в смешанных омлетах, мелко нарезают и добавляют в массу до тепловой обработки.

Драчена более плотная, чем омлет, пропеченная, с золотистой корочкой.

Все блюда неподгоревшие, непересоленные. Куски нарезаны аккуратно, края целые.

Вареники ленивые после варки сохраняют свою форму (ромбиков, прямоугольников, кружочков). Изделия мягкие, но не слипшиеся в комки, массой до 15 г, цвет белый, консистенция мягкая и нежная.

Сырники круглоприплюснутой формы с ровными краями, без трещин, с подрумяненной равномерной корочкой, консистенция однородная, имеют вкус и запах творога, цвет золотистый.

У запеченных изделий из творога гладкая поверхность с темно-желтой корочкой, цвет на разрезе белый или желтоватый, вкус кисло-сладкий, без ярко выраженной кислотности. Недопустимы трещины, жидкая консистенция, горьковатый привкус.

Блюда из яиц — вареные яйца, яичную кашку, яичницу глазунью, омлеты, драчену — готовят по мере спроса и отпускают сразу же после приготовления. Хранить эти изделия нельзя, так как при хранении они быстро теряют свой внешний вид, твердеют, ухудшается их вкус.

Горячие блюда из творога — вареники, сырники — хранят до подачи 15 мин, пудинги — 30 мин, запеканки — до 1 ч в подогреваемом месте.

### Контрольные вопросы и задания

1. Что ценного содержат блюда из яиц и творога? 2. Какие блюда приготавливают из яиц? Как их делят по способу тепловой обработки? 3. Перечислите виды вареных яиц. Как их используют? 4. Как приготавливают яичную кашку? 5. Чем отличается омлет от яичницы? 6. Перечислите виды омлетов. 7. Составьте технологическую схему приготовления суфле из яиц. 8. Какие блюда приготавливают из творога? Как их делят по способу тепловой обработки? 9. Составьте технологическую схему приготовления ленивых вареников. 10. Как приготавливают и отпускают сырники? 11. Чем отличается пудинг от запеканки? 12. Какой набор продуктов используют для приготовления творожного пудинга? Каким способом приготавливают это блюдо?



## ГЛАВА XII. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Холодные блюда и закуски используют в питании детей старше одного года. Их подают на завтраки, ужины или во время обеда. Приготавливают эти блюда преимущественно из свежих, отварных или консервированных овощей, а также из рыбы, мяса и гастрономических продуктов.

Значение холодных блюд в рационе питания заключается в том, что они способствуют возбуждению аппетита, обогащают пищу витаминами, минеральными веществами, которые в большом количестве содержатся в овощах, помогают организму ребенка лучше усвоить пищу, богатую белками и прочими полезными веществами. С двухлетнего возраста в питании детей используют салаты из сырых, отварных свежих и консервированных овощей, мелко нарезанных.

Блюда, приготовленные из мясных и рыбных продуктов, весьма калорийны.

По способу приготовления и используемому сырью холодные блюда делят на салаты и винегреты, блюда из овощей, блюда из рыбы, блюда из мяса, бутерброды.

Особенностью холодных блюд является то, что их не подвергают окончательной тепловой обработке. Поэтому при их приготовлении, оформлении и хранении необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические правила.

Кроме того, эти блюда следует красиво оформлять перед подачей, чтобы они возбуждали аппетит. Для украшения используют ярко окрашенные овощи (морковь, помидоры, свеклу, редис), зелень (салат, петрушку, укроп), огурцы, фрукты, яйца. Дети с удовольствием едят блюда, украшенные овощами в виде звездочек, гребешков и различных фигурок.

Подают холодные блюда обычно при температуре 14—16° С.

Перед приготовлением холодных блюд все продукты предварительно обрабатывают.

Капусту, морковь, огурцы, помидоры, редис, зеленый лук, листья салата, зелень петрушки и укропа используют в сыром виде для приготовления салатов и гарниров. Эти овощи, особенно зелень и белокочанную капусту, из-за их большой бактериальной обсемененности тщательно промывают в проточной воде, затем споласкивают 2—3 раза холодной кипяченой водой, так как плохо промытые они служат источником заражения инфекционными заболеваниями.

Картофель, свеклу, морковь для винегрета и салатов варят в кожуре в воде, охлаждают, очищают и нарезают перед приготовлением блюд. Овощи можно варить также на пару в кожуре или в очищенном виде. В этом случае сохраняются содержащиеся в них питательные вещества и улучшается санитарное состояние готовых овощей.

Применяют и другой способ обработки овощей. Сырые свеклу и морковь очищают и нарезают ломтиками. Затем свеклу припускают в воде до мягкого состояния, добавляют раствор лимонной кислоты (на 1 кг 10 г) для восстановления ее цвета. Морковь припускают

с добавлением растительного масла (на 1 кг 15 г), чтобы лучше сохранился каротин.

Рыбу обрабатывают на чистое филе, припускают или жарят, охлаждают.

Сельдь вымачивают, обрабатывают на филе без кожи и костей, нарезают перед подачей.

Мясо варят и охлаждают, а перед использованием зачищают от подсохшей корочки.

Окорок зачищают, разрезают на крупные куски, удаляя кости. Колбасу, сыр освобождают от оболочки и корочки перед нарезкой и подачей.

Банки с консервами моют, протирают, вскрывают, а содержимое перекладывают в посуду.

#### § 48. Салаты и винегрет

Салаты приготавливают из сырых и отварных овощей, заправляют растительным маслом. Можно добавлять зелень петрушки или укропа. Отпускают в тарелках или салатниках (на порцию от 40 до 100 г).

В салаты из свежих овощей до подачи нельзя вводить соль, так как из посоленных овощей выделяется сок, а вместе с ним питательные вещества. Соль можно заменить раствором соли.

**Салат из свежих помидоров.** Помидоры промывают, удаляют место прикрепления плодоножки, нарезают кружочками или дольками, укладывают в посуду, поливают растительным маслом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Помидоры 100, зеленый лук 15, растительное масло 5. Выход 100.

**Салат из свежих огурцов.** Огурцы промывают, зачищают, нарезают кружочками или ломтиками, укладывают в посуду, поливают растительным маслом, посыпают зеленым луком, нарезанным мелкими колечками.

**Салат зеленый с огурцами.** Обработанный промытый салат обсушивают, нарезают, соединяют с нарезанными ломтиками очищенными огурцами, укладывают в посуду, добавляют сахар, все перемешивают и поливают растительным маслом, украшают кружочками огурцов и шинкованным зеленым луком.

Зеленый салат 50, свежие огурцы 50, масло растительное 15, сахар 3, зеленый лук 15. Выход 100.

**Салат из редиса.** Редис очищают от кожицы, нарезают кружочками или ломтиками и укладывают в тарелку, добавляют лук, нарезанный мелкими колечками. Салат перемешивают и поливают растительным маслом.

Редис 100, лук зеленый 13, масло растительное 15. Выход 75.

**Салат «Весна».** Зачищенные свежие огурцы и редис нарезают ломтиками, а для украшения — кружочками, зеленый лук и листья салата мелко шинкуют. Вареные яйца нарезают кружочками. Подготовленные продукты укладывают в салатник, украшают кружочками из овощей и яиц, поливают растительным маслом.

**Салат из свежей капусты.** Подготовленную сырую капусту шинкуют или нарезают тонкой соломкой и перетирают с солью до появления сока, слегка отжимают, добавляют нарезанные соломкой сырую морковь и яблоки, очищенные от кожицы и семян.

При таком способе приготовления капуста теряет много сока, а с ним витамины и минеральные вещества. Поэтому ее можно обработать иначе: вначале слегка подогреть, помешивая, до полумягкого состояния, затем охладить и далее приготавливать так же, как описано выше. Готовый салат заправляют сахаром, растительным маслом и укладывают на тарелки. При подаче блюдо можно посыпать укропом или зеленым луком. Салат из свежей капусты, приготовленный без яблок, используют как гарнир к холодным и горячим блюдам.

Капуста свежая 70, морковь 15, яблоки 20, масло растительное 15, сахар 4. Выход 100.

**Салат из краснокочанной капусты.** Обработанную капусту нарезают тонкой соломкой, складывают в посуду, заливают кипятком и выдерживают 20—30 мин, закрыв крышкой. Затем капусту перекладывают в дуршлаг, дают стечь воде, соединяют с солью, сахаром и раствором лимонной кислоты (капуста приобретает красивый яркий цвет). Салат выдерживают 20—30 мин и заправляют растительным маслом. Можно приготовить его и без масла. Используют это блюдо так же, как салат из белокочанной капусты.

Капуста краснокочанная 120, сахар 2, раствор лимонной кислоты (2%-ной) 20. Выход 100.

**Салат из моркови с яблоками.** Обработанные и промытые кипяченой водой сырую морковь и свежие яблоки нарезают соломкой (или натирают на крупной терке), соединяют с сахаром, заправляют маслом и выкладывают в тарелку горкой. Блюдо можно украсить ломтиком лимона и листьями зеленого салата.

Морковь 80, яблоки 30, масло растительное 15, сахар 4. Выход 100.

**Салат из квашеной капусты.** Капусту отжимают от рассола, перебирают, промывают кипяченой холодной водой, помещают в дуршлаг и дают стечь воде, затем мелко рубят. Нарубленную капусту соединяют с измельченным зеленым луком, сахаром, растительным маслом и перемешивают. Готовый салат отпускают, уложив в тарелку горкой. Можно использовать его также как гарнир к холодным и горячим блюдам.

Капуста квашеная 120, лук зеленый 12, масло растительное 6, сахар 6. Выход 100.

С  
нарез  
уклад  
с клю  
С  
ют и н  
варят,  
ломти  
салата  
кружоч  
шек, я  
салат  
кружоч  
вить ег  
Карт  
20, помид  
Выход 100  
С  
ми лом  
очищен  
няют с м  
сахар, м  
салатни  
огурцов  
поливаю  
С  
нарезаю  
Отварно  
нарезаю  
мелко на  
Салат  
салата, с  
поливаю  
морковь.  
Винегр  
щенные с  
Квашену  
Репчатый  
лечками.  
сахар, ра  
отдельно  
овощи. В  
1 Майон

✓ **Салат из свеклы.** Свеклу варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают соломкой или ломтиками, заправляют сахаром и маслом, укладывают в тарелку и отпускают. Салат можно приготовить также с клюквенным или лимонным соком.

Свекла 120, сахар 5, масло растительное 10. Выход 100.

✓ **Салат из овощей.** Картофель и морковь варят, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками. Цветную капусту разбирают на соцветия, варят, охлаждают. Яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками. Яйца варят вкрутую, мелко рубят. Зеленый лук и листья салата шинкуют. Свежие помидоры и огурцы зачищают и нарезают кружочками. Овощи складывают в посуду, добавляют зеленый горошек, яблоки, рубленые яйца, соль, масло и перемешивают. Готовый салат укладывают в салатник или на тарелку горкой, украшают кружочками огурцов и помидоров, листьями салата. Можно приготовить его без яблок.

Картофель 30, морковь 12, цветная капуста 20, зеленый горошек 5, огурцы свежие 20, помидоры 30, салат 10, яблоки 15, яйца 1/6, масло растительное 15, лук зеленый 20. Выход 100.

✓ **Салат мясной.** Отварную говядину нарезают тонкими удлиненными ломтиками. Часть мяса мелко шинкуют. Отварной картофель, очищенные свежие или соленые огурцы нарезают ломтиками, соединяют с мясом и мелко нарезанными листьями салата, добавляют соль, сахар, майонез, все перемешивают. Салат укладывают в тарелку или салатник горкой, украшают ломтиками мяса, кружочками свежих огурцов и вареных яиц, листьями салата. Перед подачей сверху поливают майонезом<sup>1</sup>.

✓ **Салат рыбный.** Рыбу обрабатывают на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски, варят или припускают, охлаждают. Отварной картофель, очищенные соленые или свежие огурцы, рыбу нарезают кубиками, соединяют с зеленым горошком, добавляют мелко нарезанные листья салата, соль, майонез, все перемешивают.

Салат укладывают в посуду высокой горкой, украшают листьями салата, свежими огурцами и помидорами, кружочками редиса, сверху поливают майонезом. В рыбный салат можно добавить отварную морковь.

**Винегрет овощной.** Отварные картофель, морковь, свеклу, очищенные от кожицы и семян соленые огурцы нарезают ломтиками. Квашеную капусту промывают кипяченой водой, отжимают и рубят. Репчатый лук мелко шинкуют, зеленый лук нарезают мелкими колечками. Все овощи, кроме свеклы, соединяют, добавляют соль, сахар, растительное масло и перемешивают. Свеклу заправляют отдельно маслом и вводят последней, чтобы она не окрасила другие овощи. Винегрет укладывают в тарелку и посыпают зеленым луком.

<sup>1</sup> Майонез готовят без уксуса, но с добавлением лимонной кислоты.

Картофель 60, морковь 15, свекла 20, огурцы соленые 20, капуста квашеная 20, лук репчатый 5, лук зеленый 5, масло растительное 5, сахар 2. Выход 100.

## § 49. Блюда из овощей, рыбы, мяса

### Овощные блюда

К овощным холодным блюдам относят кабачковую, баклажанную и свекольную икру, перец фаршированный и др.

**Икра из кабачков.** Обработанные кабачки и помидоры нарезают кубиками, репчатый лук, укроп и зелень петрушки мелко рубят. Лук укладывают в глубокую сковороду и пассеруют с растительным маслом до полуготовности, затем добавляют помидоры, а через 5 мин кабачки и обжаривают. Полученную массу тушат при помешивании до загустения, вводят зелень петрушки, соль (в процессе тушения можно добавить лавровый лист). Готовую икру охлаждают, укладывают на тарелку, посыпают укропом.

Кабачки 120, лук репчатый 15, помидоры 50, масло растительное 10, зелень петрушки и укропа 4. Выход 110.

**Икра из баклажанов.** Баклажаны запекают в жарочном шкафу, охлаждают, нарезают, удаляют кожицу и сердцевину. Мякоть мелко рубят, соединяют с пассерованным репчатым луком и томатом или помидорами. Полученную массу уваривают до вязкого состояния. В икру добавляют лавровый лист, соль, сахар, раствор лимонной кислоты, рубленый зеленый лук или зелень петрушки. Готовую икру охлаждают и отпускают в тарелке, посыпав зеленью. Можно также использовать консервированную икру из баклажанов или кабачков.

**Пюре свекольное со сметаной.** Свеклу варят, очищают и натирают на терке. У яблок удаляют сердцевину с семенами. Подготовленные яблоки запекают в жарочном шкафу, охлаждают и протирают. Яблочное пюре соединяют со свеклой, добавляют сахар или мед, укладывают в тарелку, поливают сметаной.

### Рыбные блюда

К холодным рыбным блюдам относят сельдь с гарниром, сельдь рубленую, рыбу под маринадом, рыбу холодную с гарниром, рыбу заливную и др.

**Сельдь рубленая с маслом.** Филе сельди вымачивают в молоке, 2—3 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, соединяют с размягченным сливочным маслом. Полученную массу тщательно размешивают, придают ей форму колбаски или маленьких прямоугольников, охлаждают, нарезают на кружочки.

Сельдь подают в качестве закуски (украшают цветочками из сливочного масла, гарнируют свежими овощами) или используют для приготовления бутербродов.

Филе сельди 25, масло сливочное 20. Выход 40.

**Сельдь рубленая.** Филе сельди вымачивают в молоке. Репчатый лук мелко рубят и слегка пассеруют на сливочном масле. Белый хлеб без корок замачивают в молоке или воде. Яблоки очищают от кожи и семян, нарезают на мелкие кусочки. Подготовленные продукты соединяют и пропускают 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, затем вводят размягченное сливочное масло и все хорошо перемешивают. Полученную массу укладывают на тарелку или в лоток, придают ей форму ромбика, кружочка или рыбки и охлаждают.

Перед подачей сельдь украшают вареным рубленым яйцом и зеленью. В зависимости от сезона блюдо можно украсить также свежим редисом, огурцами, помидорами, листьями салата. Отпускают 25—50 г сельди на порцию.

**Сельдь с картофелем.** Сельдь обрабатывают на чистое филе, нарезают на удлиненные кусочки, укладывают на тарелку. Отварной картофель обсушивают, помещают рядом и поливают сливочным маслом. Перед подачей сельдь и картофель украшают рубленой зеленью петрушки.

Сельдь 50, картофель 210, масло сливочное 5, зелень петрушки 5. Выход 25/155.

**Сельдь с гарниром.** Филе сельди без кожи и костей нарезают удлиненными кусочками и укладывают на тарелку или лоток. Рядом с сельдью с одной или с двух сторон помещают гарнир, укладывают его в виде небольших кучек, чередующихся по цвету. В состав гарнира могут входить отварные картофель, морковь, свекла, зеленый лук, а в летнее время — свежие огурцы, помидоры, редис. Овощи нарезают кубиками, кружочками, ломтиками. Блюдо украшают вареным яйцом, поливают растительным маслом.

**Рыба под маринадом.** Рыбу обрабатывают на филе без костей, нарезают на куски, укладывают в сотейник и припускают в небольшом количестве воды 10—15 мин. Готовую рыбу соединяют с горячим маринадом, доводят до кипения, охлаждают. Перед подачей блюдо посыпают зеленым луком или рубленой зеленью петрушки.

Рыба (треска) 77, соус маринад 50, зелень петрушки 5. Выход 50/50.

### Мясные блюда

К мясным холодным блюдам относят ветчину, язык или мясо с гарниром, паштет из печени, паштет из мозгов, мясной сыр, мясо заливное и др.

**Мясной сыр.** Отварную говядину пропускают 2—3 раза через мясорубку, соединяют с охлажденным молочным соусом или вязкой протертой рисовой кашей, добавляют размягченное сливочное масло и хорошо вымешивают. Массу формируют в виде биточков. Часть масла и соуса смешивают и используют для украшения. Блюдо можно приготовить также с добавлением тертого сыра.

Мясо 60, масло сливочное 20, молоко 25, мука 3, сыр тертый 10. Выход 70

**Ветчина с зеленым горошком.** Ветчину без жира нарезают (1—2 кусочка на порцию), укладывают на тарелку, рядом помещают консервированный зеленый горошек. Блюдо можно украсить рубленой зеленью укропа, петрушки или свежим огурцом. Для детей младшего возраста ветчину протирают.

Окорок вареный 40, зеленый горошек консервированный 80, зелень петрушки 5. Выход 40/80.

**Паштет из печени.** Обработанную говяжью печень нарезают кубиками, складывают в посуду и припускают 20—25 мин, добавив сливочное масло, измельченную морковь и репчатый лук. Готовую печень с овощами охлаждают, пропускают 2—3 раза через мясорубку, добавляют соль и размягченное сливочное масло. Полученную массу вымешивают, взбивая, придают ей форму рулета, смазывают маслом, охлаждают или запекают. Готовый рулет нарезают поперек на кусочки (1—2 на порцию). При подаче блюдо украшают зеленью и рубленым яйцом.

## § 50. Бутерброды

В детском питании бутерброды подают во время завтраков, ужинов и полдников. Для их приготовления используют различные продукты — сливочное масло, сыр, вареную колбасу, нежирную ветчину, отварное или жареное мясо, рыбу, икру, сельдь, а также вареные яйца, свежие овощи, фрукты, сыровую массу, повидло, масляные смеси и пасты из перечисленных мясных и рыбных продуктов.

Бутерброды готовят на белом или черном хлебе, который нарезают удлиненными ломтиками толщиной до 1 см, а также на поджаренном хлебе, столовом печенье, слойках, хрустящих хлебцах.

По способу приготовления бутерброды делят на открытые, закрытые и закусочные.

**Открытые бутерброды** готовят с одним видом продуктов или с несколькими.

**Бутерброд со сливочным маслом.** На удлиненный ломтик хлеба (20—30 г) укладывают масло в виде тонкого прямоугольного кусочка. Масло можно намазать на хлеб так, чтобы оно покрыло большую часть ломтика.

**Бутерброд с сыром.** Сыр нарезают ломтиками толщиной 2—3 мм и укладывают на подготовленный хлеб, который можно предварительно смазать сливочным маслом.

**Бутерброд с вареной колбасой.** Колбасу нарезают поперек батона и укладывают по 1 куску на ломтик хлеба. Бутерброд можно украсить цветочком из сливочного масла и зеленью.

**Бутерброд с сельдью и яйцом.** На ломтик хлеба кладут кусочек филе сельди, а рядом — кружочек вареного яйца. Бутерброд украшают зеленью укропа или лука.

**Бутерброд с пастой из ветчины.** Ветчину и вареное яйцо пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло или сметану и все перемешивают. Полученную пасту укладывают на подготовленный ломтик хлеба. Бутерброд украшают кружочками помидоров или редиса.

*Закрытые бутерброды* отличаются от открытых тем, что сверху продукты накрывают ломтиком хлеба толщиной до 0,5 см. Хлеб смазывают маслом или масляными смесями. Эти бутерброды можно готовить двух- и трехслойными.

*Закусочные бутерброды (канапе)* — маленькие бутерброды длиной или диаметром не более 4—5 см, приготовленные на хлебе, гренках или печенье в форме кружочков, звездочек, квадратиков, овалов. Их делают с различными продуктами в пастообразном или измельченном виде. Готовые бутерброды красиво оформляют зеленью, рубленным яйцом, яркими овощами, сливочным маслом, при подаче укладывают на тарелку или лоток.

#### § 51. Требования к качеству холодных блюд. Условия и сроки их хранения

Основное условие получения доброкачественных холодных блюд — использование высококачественного сырья для их приготовления.

В салатах и винегретах овощи должны сохранять соответствующую форму нарезки. Консистенция сырых овощей упругая, отварных мягкая. В винегрете овощи не должны окрашиваться свеклой. При подаче салаты выкладывают в виде невысокой горки, украшают зеленью и овощами — свежими, непотемневшими. В мясных и рыбных салатах и винегретах часть основного продукта красиво укладывают сверху. В салате из краснокочанной капусты недопустим синий оттенок. Вкус, запах и цвет салатов и винегрета должны соответствовать входящим в них продуктам.

В рыбных холодных блюдах рыба без кожи и костей нарезана удлиненными кусочками, сельдь вымочена.

Масса рубленой сельди должна быть однородной, без комков, серого цвета, с мажущей консистенцией.

Паштет и мясной сыр приготавливают в виде однородной массы, аккуратно уложенной и украшенной. Цвет этих блюд коричневатый и светло-серый, вкус нежный, с привкусом печени и мяса, консистенция мягкая.

Бутерброды должны состоять из аккуратно нарезанных продуктов и хлеба, иметь гладкую поверхность, вкус и запах должны соответствовать входящим в их состав продуктам.

Холодные блюда и закуски приготавливают перед использованием, до подачи хранят при температуре 6° С, полуфабрикаты для блюд — при температуре 0—6° С.



Обработанные овощи и зелень, предназначенные для салатов, хранят 1 ч, отварные овощи — не больше 8—12 ч, салаты из сырых овощей — 15 мин, из отварных — не более 20—30 мин.

Рыбу под маринадом, рубленую сельдь, икру из баклажанов и кабачков, паштет из печени хранят 24 ч, но в детском питании эти блюда следует реализовывать сразу же после приготовления.

#### Контрольные вопросы и задания

1. За что ценят холодные блюда и закуски в детском питании? 2. На какие группы делят холодные блюда? 3. Как приготавливают продукты для холодных блюд? 4. Как приготавливают салат «Весна»? 5. Составьте технологическую схему приготовления салата из свежей капусты. 6. Как приготавливают и оформляют мясной салат? 7. Как приготавливают овощной винегрет? 8. Какие блюда готовят из овощей, рыбы и мяса для детского питания? 9. Составьте технологическую схему приготовления рубленой сельди. 10. Как приготавливают паштет из печени? 11. С какими продуктами готовят бутерброды? На какие группы их делят по способу приготовления?

### ГЛАВА XIII. СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Сладкие блюда широко используют в питании детей. Они питательны и калорийны, так как содержат ценные продукты и вещества. Кроме того, сладкие блюда улучшают процесс пищеварения. Благодаря приятному вкусу, запаху, нежной консистенции дети едят их с большим удовольствием.

Сырьем для сладких блюд служат свежие, консервированные и сухие фрукты и ягоды, соки, сиропы, экстракты, молско, сахар, сливки, сметана, яйца, крупы. Для улучшения вкуса и аромата добавляют ванилин, орехи, изюм, лимонную цедру и другие продукты.

В зависимости от температуры подачи сладкие блюда делят на две группы — холодные и горячие. Холодные блюда подают при температуре 14—16° С, горячие — при 55—60° С.

К холодным блюдам относят натуральные фрукты и ягоды, компоты, железированные блюда.

Подают сладкие блюда в стаканах, креманках, чашках, десертных тарелках, блюдцах.

#### § 52. Свежие фрукты и ягоды

Фрукты и ягоды должны входить в питание детей в течение всего года. Наиболее ценны свежие фрукты и ягоды, которые являются важнейшим источником минеральных веществ (калия, кальция, железа), витаминов (С, В, каротина), сахара (фруктозы, глюкозы). Они содержат также вкусовые вещества (пищевые кислоты, эфирное масло), усиливающие секреторную деятельность органов пищеварения и улучшающие их работу.

Некоторые плоды имеют лечебное значение. Например, в яблоках содержатся дубильные вещества, дезинфицирующие слизистую оболочку кишечника и оказывающие противовоспалительное действие.

8...  
н я...

Натуральн...

отрывают с...

редни, та...

взют 2 з...

взют в тарел...

Ягоды по...

гроздью. Зем...

молоком

Для детей

или косточки:

Фрукты или я...

Клубника с

охлаждают, сое...

пышной массы.

Ягоды кладут в

Арбуз или

пополам на две

корок и семян, п...

песком или пудр...

Фруктовый с...

вают с предварит...

и смешанными

смешанным сли...

Подают в тарел...

Яблоки 50, изюм

Свежезаморож...

пользуют разнооб...

вают на воздухе, н...

через 15 мин про...

в тарелки, полива...

температуры. Кру...

§ 53. Желиров...

Кисель, желе,

блюдами. Они имее...

ся с добавлением

желатина или агар...

ную однородную м...

Густота желиро...

чала или желатина

блюда по...

В свежем виде употребляют только полностью созревшие фрукты и ягоды.

**Натуральные фрукты и ягоды.** Фрукты и ягоды перебирают, отрывают остатки стебельков и плодоножки (кроме вишни и черешни), тщательно промывают холодной кипяченой водой, споласкивают 2—3 раза, помещают в дуршлаг, чтобы стекла вода, и раскладывают в тарелки или блюда.

Ягоды посыпают сахарным песком или пудрой. Виноград кладут гроздью. Землянику, клубнику, малину подают также со сливками, молоком.

Для детей младшего возраста плоды нарезают, удаляют семена или косточки: яблоки, груши, цитрусовые очищают от кожицы.

Фрукты или ягоды 100—150, сахар или рафинадная пудра 10—15.

**Клубника со взбитыми сливками.** Сливки 30%-ной жирности охлаждают, соединяют с сахарной пудрой и взбивают до получения пышной массы, которую раскладывают в креманки или блюда. Ягоды кладут в середину и посыпают рафинадной пудрой.

**Арбуз или дыня.** Промытые и обсушенные плоды нарезают пополам на две части, а затем на дольки или ломтики, очищают от корок и семян, подают на тарелке. Дыню можно посыпать сахарным песком или пудрой.

**Фруктовый салат.** Яблоки нарезают тонкими ломтиками, смешивают с предварительно замоченным изюмом, орехами, подсушенными и смешанными с сахаром. Салат заправляют фруктовым соком, смешанным с лимонным соком (или фруктовым пюре, или сливками). Подают в тарелках или вазочках, украсив фруктами и ягодами.

Яблоки 50, изюм 6, орехи 10, сахар 8, лимонный сок 8. Выход 75.

**Свежезамороженные ягоды и плоды.** В замороженном виде используют разнообразные фрукты и ягоды. Их распаковывают, оттаивают на воздухе, но не полностью, чтобы они не потеряли много сока, через 15 мин промывают холодной кипяченой водой, раскладывают в тарелки, поливают сладким сиропом и выдерживают до комнатной температуры. Крупные плоды предварительно нарезают.

### § 53. Желированные блюда

Кисель, желе, мусс, самбук, крем называют желированными блюдами. Они имеют желеобразную консистенцию и приготавливаются с добавлением желирующих продуктов — крахмала, пищевого желатина или агара, связывающих воду и образующих студнеобразную однородную массу.

Густота желированных блюд зависит от количества взятого крахмала или желатина. Нормы расхода крахмала или желатина на 1 кг блюда показаны в табл. 13.

## Кисели

Кисели применяют в питании детей с раннего возраста. Их готовят из свежих или консервированных фруктов и ягод, соков, пюре, молока, варенья, ревеня. Желирующим продуктом служит картофельный или кукурузный крахмал. Для детей варят кисели средней густоты и полужидкие, которые используют в качестве соусов.

**Кисель из клюквы.** Это блюдо приготавливают по следующей схеме: отжимание сока; приготовление отвара из мезги; приготовление сиропа из отвара; заваривание крахмала; соединение киселя с соком и охлаждение.

Клюкву перебирают, промывают, ошпаривают, разминают и отжимают сок, который помещают в неокисляющую посуду и хранят в холодильнике. В этом соке хорошо сохраняется витамин С, содержащийся в ягодах. Отжимки от ягод (мезгу) заливают горячей водой (1:5) и варят 10 мин, затем процеживают. В полученном отваре растворяют сахар, помешивая. Крахмал соединяют с холодной кипяченой водой (1:4), размешивают и вливают в кипящий сироп. Вводить нужно весь крахмал сразу при энергичном размешивании, чтобы в киселе не образовались густые комки непроваренного крахмала. Кисель доводят до кипения, снимают с плиты, вводят клюквенный сок, перемешивают. Отжатый сок придает блюду яркий цвет, улучшает вкус и запах. Перед охлаждением кисель посыпают сахаром, чтобы при испарении влаги на его поверхности не образовалась пленка. Охлажденный кисель разливают в стаканы или чашки.

Клюква 30, сахар 30, крахмал картофельный 10. Выход 200.

Кисель из смородины, вишни, черники приготавливают так же, как из клюквы.

**Кисель из клубники.** Это блюдо приготавливают по следующей схеме: протирание ягод и получение пюре; приготовление отвара из мезги; получение сиропа из отвара; заваривание крахмала; соединение киселя с ягодным пюре и охлаждение.

Клубнику перебирают, удаляя плодоножки, промывают кипяченой водой и протирают через волосяное сито, а если ягод много — через протирочную машину. Полученное пюре с соком хранят в закрытой посуде в холодильнике. Из мезги приготавливают отвар, в который добавляют сахар и при кипении вводят разведенный крахмал. Кисель

Т а б л и ц а 13

Блюда (1 кг)	Желирующие продукты, г	
	крахмал	желатин
Кисель:		
средней густоты	40—50	—
полужидкий	20—35	—
Желе	—	30
Мусс	—	27

Кисель из ябл  
ну с семенами, н  
лор, пока они ста

проваривают 1—2 мин, затем нагрев прекращают и, помешивая, вводят клубничное пюре. Готовый напиток разливают в порционную посуду, посыпают сахаром, охлаждают и отпускают.

Клубника 70, сахар 20, крахмал картофельный 10. Выход 200.

Кисель из земляники, ежевики, малины (рис. 17) приготавливают так же, как кисель из клубники.

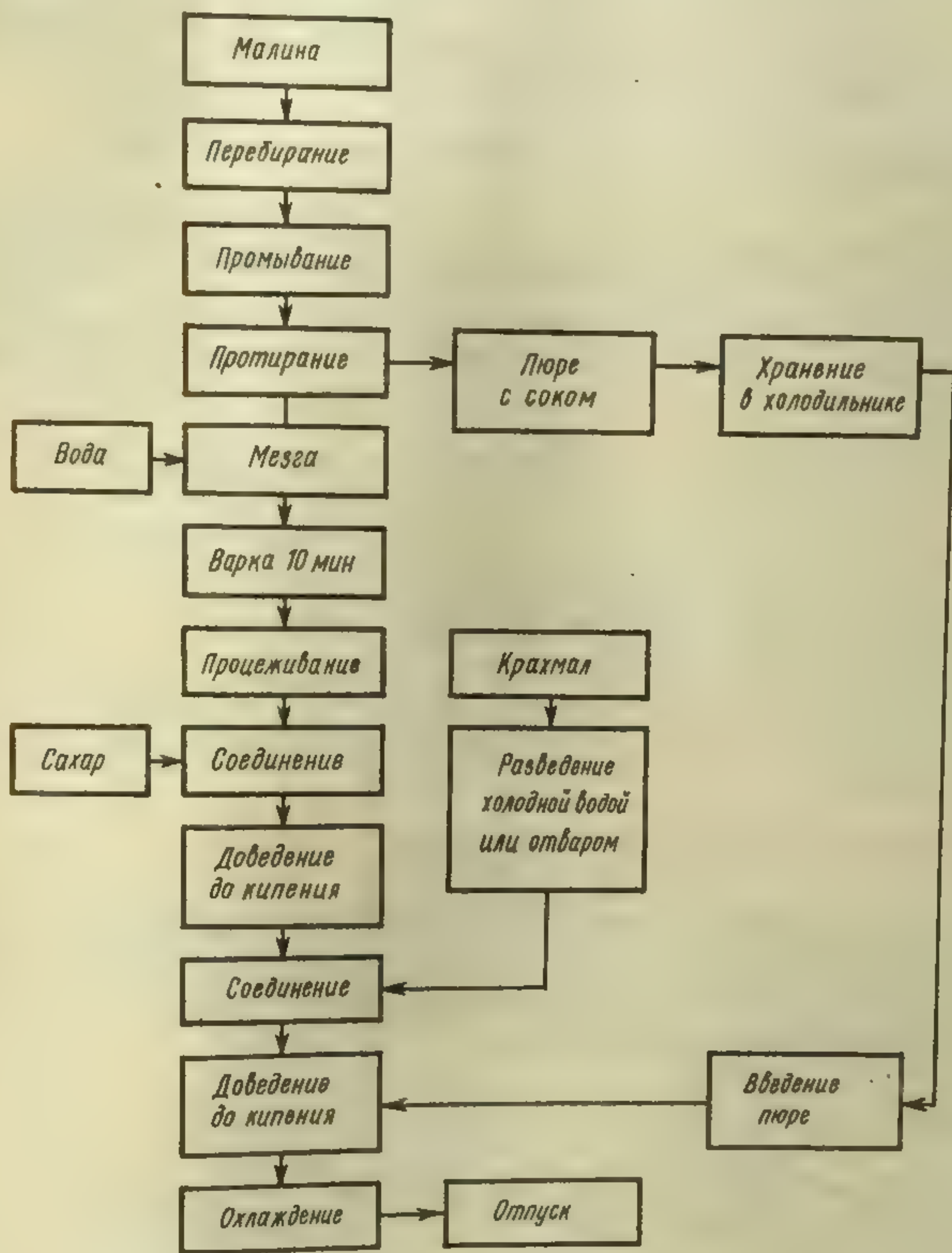


Рис. 17. Схема приготовления киселя из малины

**Кисель из яблок.** Промытые яблоки нарезают, удаляют сердцевину с семенами, нарезают ломтиками и варят в воде 10—15 мин до тех пор, пока они станут мягкими. Вареные яблоки протирают, соединяют

с отваром, сахаром и доводят до кипения. Затем вводят разведенный крахмал и снова доводят до кипения. Готовый кисель охлаждают и отпускают в стаканах или чашках.

**Кисель из отвара шиповника.** Шиповник промывают, разминают, закладывают в кипящую воду и варят 10—15 мин. Отвар процеживают, вводят сахар, доводят до кипения и вливают крахмал, разведенный в охлажденном отваре. Затем кисель, помешивая, доводят до кипения, охлаждают и отпускают. Этот кисель можно приготовить также из сока шиповника (2,5—3 г на порцию).

Для более полного использования витамина С из шиповника приготавливают настой, а из мезги — кисель.

Шиповник 15, сахар 20, крахмал картофельный 10. Выход 200.

**Кисель из черники.** Чернику промывают, заливают холодной водой, варят 15—20 мин, охлаждают и настаивают 2—3 ч. Отвар процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, соединяют с разведенным крахмалом и проваривают. Готовый кисель охлаждают и отпускают.

Черника сухая 41, сахар 15, крахмал картофельный 10. Выход 200.

**Кисель молочный.** Молоко доводят до кипения, соединяют с сахаром, вводят картофельный крахмал, предварительно разведенный холодным кипяченым молоком, и процеживают. Кисель доводят до кипения, охлаждают и отпускают.

Кисель приготавливают также на смеси молока и воды. Картофельный крахмал можно заменить кукурузным. Разрешается добавить ванилин.

Молоко 180, сахар 20, крахмал картофельный 8. Выход 200.

**Кисель из толокна.** Толокно разводят водой, размешивают, добавляют молоко, ставят на плиту, варят при слабом нагреве и помешивании 10 мин, затем вводят сахар или сахарный сироп. Готовый кисель разливают на порции и охлаждают.

## Желе

Желе приготавливают на фруктово-ягодных отварах, сиропах, соках, молоке, варенье. Желирующим продуктом служит пищевой желатин или агар.

Желе готовят по следующей схеме: подготовка желатина; приготовление сиропа; растворение желатина в сиропе; добавление сока; охлаждение раствора до 20° С и разливание в формы; застывание; подготовка к подаче.

**Желе из клюквы.** Чтобы желатин быстро растворился в сиропе, его необходимо предварительно замочить: промытый желатин соединяют

с холодной водой  
его масса увеличивается  
желатин от  
Клюкву  
приготавлива

Про  
от

Про  
о

Рис

(как при варке кис  
вая, нагревают до  
в него вливают сок  
комнатной температу  
лотки и выдержива  
застывания, после  
ную упрощенно ма

с холодной кипяченой водой (1:8) и выдерживают 1—1,5 ч. При этом его масса увеличивается в 6—8 раз. Перед соединением с сиропом желатин откидывают на марлю и отжимают.

Клюкву промывают кипяченой водой, отжимают сок, из мезги приготавливают отвар (рис. 18). В горячем отваре растворяют сахар

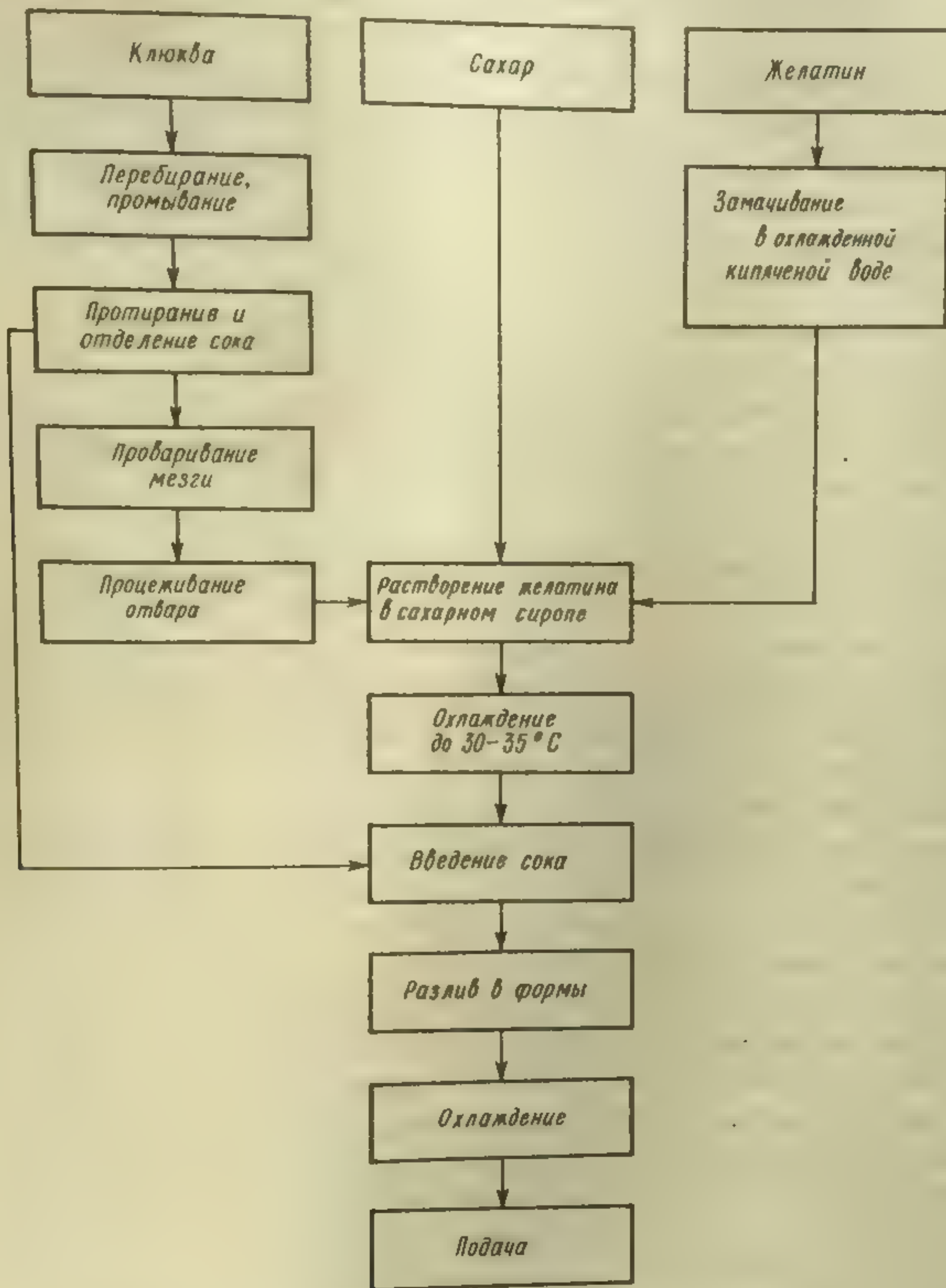


Рис. 18. Схема приготовления желе из клюквы

(как при варке киселя), вводят подготовленный желатин и, помешивая, нагревают до кипения. После незначительного охлаждения в него вливают сок, желе размешивают и продолжают охлаждать до комнатной температуры. Затем желе разливают в формочки или лотки и выдерживают 1—1,5 ч при температуре 2—8° С до полного застывания, после чего оно превращается в прозрачную, студнеобразную упругую массу.

Перед подачей формочку с желе опускают на 2—3 с в горячую воду, встряхивают, вытирают, перевертывают и перекладывают желе на десертную тарелку или в креманку. Многопорционное желе нарезают на квадратные куски с волнистыми краями.

Клюква 16, сахар 15, желатин 3. Выход 100.

**Желе из сока черной смородины.** Желатин замачивают в холодной воде до набухания. В горячей воде растворяют сахар и желатин, раствор доводят до кипения, затем нагрев прекращают и вводят сок из черной смородины. Полученное желе процеживают, разливают в формочки, сполоснутые кипяченой водой, охлаждают до застывания, вынимают из форм и отпускают.

### Муссы и кремы

Мусс — это жидкое желе, взбитое до образования пышной пористой массы и охлажденное до застывания желатина.

**Мусс из клюквы.** Клюкву протирают, соединяют с горячей водой и сахаром, варят 5 мин, процеживают и охлаждают. Набухший желатин растворяют в клюквенном сиропе и соединяют с соком.

Полученное желе помещают в неокисляющую посуду, охлаждают до 30° С и взбивают до тех пор, пока объем пористой массы увеличится в 4—5 раз. Взбивают массу с помощью взбивальной машины или вручную венчиком в холодном помещении или на льду. Взбитую массу перекладывают в формы или лотки, охлаждают и отпускают так, как желе. При подаче мусс поливают сладким клюквенным сиропом или клюквенным соком, соединенным с сахарным сиропом.

**Мусс клюквенный на манной крупе.** Из клюквы отжимают сок, а из мезги готовят отвар. Полученный отвар процеживают, вводят сахар, доводят до кипения, всыпают манную крупу и, помешивая, варят кашу 15 мин. Приготовленную жидкую манную кашу соединяют с клюквенным соком, перемешивают, охлаждают до 30—40° С и взбивают на холоде до тех пор, пока масса не станет густой и светлой. Мусс разливают в глубокие блюда или креманки, охлаждают 1 ч, отпускают со сладким сиропом.

Клюква 15, сахар 15, крупа манная 10. Выход 100.

**Крем из молочного киселя.** Молоко доводят до кипения, добавляют сахар. Картофельный крахмал разводят в небольшом количестве охлажденного кипяченого молока, размешивают и вливают при помешивании в кипящее молоко. Кисель доводят до кипения, снимают с плиты и охлаждают до 70—75° С.

Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают до образования пышной пены. Горячий молочный кисель соединяют с желтками.

Затем добавляют взбитые белки яиц и все осторожно размешивают. Крем разливают в формы, смоченные водой, и выдерживают до застывания. При подаче его вынимают из форм, как желе, и укладывают на тарелку, блюдце или в креманку.

Крем из молочного киселя можно приготовить с добавлением ванилина и при отпуске полить сладким ягодным сиропом.

Молоко 80, крахмал картофельный 15, сахар 20, яйца 1/5. Выход 120.

#### § 54. Компоты

Компоты готовят из свежих, сушеных или консервированных фруктов и ягод одного вида, а также из их смеси в различных сочетаниях. Вкусные компоты получаются из арбуза, дыни, ревеня.

Компоты готовят по следующей схеме: приготовление сиропа, подготовка фруктов и ягод; соединение с сиропом; варка; охлаждение; порционирование.

В некоторых случаях компоты не варят, а порционируют до охлаждения.

Сироп готовят следующим образом: в горячую воду закладывают сахар (на 1 л воды 100 г сахара) и, размешивая, доводят раствор до кипения. Если компот готовят из не кислых плодов и ягод, то в сироп добавляют лимонную кислоту (0,5 г на 1 л воды).

Свежие фрукты и ягоды перебирают, удаляют плодоножки, промывают кипяченой водой. Фрукты, арбузы, дыни очищают от кожицы и корок, семян. Абрикосы, персики, сливы разрезают, удаляют косточки, нарезают дольками. С цитрусовых снимают белую подкожицу, очищенные плоды делят на дольки, крупные нарезают. Арбузы и дыни нарезают кубиками, бананы — кружочками, яблоки, груши, айву — ломтиками (мелкие яблоки — дольками). Ревень промывают кипяченой водой, очищают от кожицы, нарезают поперек на кусочки длиной 1,5—2 см.

Очищенные плоды (яблоки, груши и др.) при хранении быстро темнеют, так как содержащиеся в них дубильные вещества окисляются на воздухе. Поэтому их нужно подготавливать непосредственно перед тепловой обработкой, а хранить при необходимости в подкисленной воде.

При варке некоторые фрукты и ягоды быстро размягчаются и деформируются, так как протопектин, содержащийся в стенках их клеток, гидролизуются и переходит в растворимый пектин, уменьшается в них также количество витамина С. Поэтому в зависимости от сырья компот готовят различными способами: варят фрукты в сиропе от 5 до 15 мин (айву, яблоки, груши); закладывают фрукты в кипящий сироп и больше не нагревают (сливы, вишни, абрикосы, персики, мягкие груши и яблоки); закладывают фрукты в теплый сироп и охлаждают (цитрусовые, арбузы, дыни, черешню, землянику). Перед подачей компоты охлаждают. Отпускают в кружках, чашках, стаканах (200 г на порцию).



**Компот из яблок.** Подготовленные яблоки закладывают в кипящий сироп, доводят до кипения, охлаждают, порционируют и отпускают.

Яблоки 50, сахар 20. Выход 200.

**Компот из вишен.** Обработанные вишни закладывают в кипящий сироп, затем нагрев прекращают, а компот охлаждают в котле или кастрюле с закрытой крышкой. Остывший компот разливают на порции и отпускают.

Вишня 53, сахар 20. Выход 200.

**Компот из слив.** Подготовленные сливы кладут в горячий сироп, доводят до кипения, закрывают крышкой и охлаждают. Готовый компот порционируют, отпускают.

Сливы 56, сахар 20. Выход 200.

**Компот из смеси свежих фруктов.** В кипящий сироп закладывают нарезанные яблоки и груши, варят 5 мин и добавляют подготовленные сливы и абрикосы. Затем нагрев прекращают, а компот охлаждают, закрыв крышкой. Перед подачей в посуду раскладывают фрукты и наливают сироп.

Яблоки 40, груши 25, сливы 18, абрикосы 20, сахар 20. Выход 200.

**Компот из апельсинов.** Сироп приготавливают с добавлением мелко нарезанной цедры, настаивают, процеживают. Очищенные апельсины нарезают кружочками или ломтиками, раскладывают в посуду, заливают теплым сиропом, охлаждают и отпускают.

**Компот из ревеня.** Нарезанный кусочками ревень кладут в горячую воду и выдерживают 2—3 мин. Затем воду сливают, а ревень перекладывают в кипящий сироп. После этого нагрев прекращают, компот закрывают крышкой, выдерживают до 5 ч и отпускают. В компот из ревеня можно добавить корицу.

Ревень 100, сахар 20. Выход 200.

**Компот из сухих фруктов и ягод.** Смесь сухих фруктов перебирают, сортируют по видам, крупные плоды нарезают. Затем сухофрукты промывают 4 раза теплой водой и споласкивают.

В кипящий сироп закладывают яблоки и груши, через 15 мин добавляют остальные сухофрукты, варят 10 мин, вводят изюм и варят еще 5 мин. В компот можно добавить лимонную кислоту. В процессе варки компота сахар под действием содержащихся в фруктах кислот распадается на глюкозу и фруктозу. Инвертный сахар делает компот более сладким.

Для улучшения качества компот до раздачи охлаждают 10—12 ч под закрытой крышкой при комнатной температуре. При отпуске в посуду раскладывают фрукты и наливают сироп.

Сухофрукты 30, сахар 20. Выход 200.

**Компот из консервированных фруктов или ягод.** Банки с компотом промывают, протирают, вскрывают; сироп сливают, соединяют с водой, сахаром, доводят до кипения и охлаждают. Крупные консервированные фрукты нарезают, удаляют косточки, нарезают дольками. Мелкие фрукты и ягоды, не разрезая, раскладывают в порционную посуду, заливают сиропом и отпускают.

**Яблоки в сиропе.** Из яблок выемкой удаляют сердцевину с семенами, плоды очищают от кожицы. В горячую воду добавляют сахар и лимонную кислоту. Очищенные яблоки сразу закладывают в сироп и доводят до кипения, закрывают крышкой и выдерживают до охлаждения. При подаче в креманку или глубокое блюдо укладывают по 1 яблоку (50 или 75 г) и поливают полученным сиропом.

### § 55. Горячие сладкие блюда

**Блинчики с вареньем.** Из жидкого бездрожжевого теста выпекают тонкие блинчики, поджаривая их с двух сторон. При подаче (2 шт. на порцию), складывают их в четыре раза и поливают вареньем.

Блинчики можно поджарить с одной стороны, фаршировать вареньем или повидлом. Фаршированные блинчики свертывают конвертом и обжаривают перед подачей.

Блинчики 100, варенье из яблок 25. Выход 125.

**Яблоки печеные.** Яблоки среднего размера промывают, удаляют сердцевину, укладывают на противень, насыпают в середину яблока сахарный песок, на дно противня подливают немного воды. Запекают их в жарочном шкафу 10—15 мин до мягкого состояния.

При подаче яблоки (1 на порцию) укладывают на десертную тарелку или глубокое блюдо и поливают сладким сиропом или вареньем. Яблоки можно подать также с молоком или посыпать рафинадной пудрой.

Яблоко 113, сахар 10, рафинадная пудра 10. Выход 110.

**Шарлотка с яблоками.** К обработанным яблокам, нарезанным ломтиками, добавляют сахар. Белый черствый хлеб очищают от корок, нарезают пластинами толщиной 0,5 см. Сырые яйца соединяют с кипяченым молоком и сахаром, размешивают. Противень смазывают маслом, на него укладывают смоченный в сладком льезоне хлеб так, чтобы его сухая сторона находилась наверху. Затем помещают слой яблок, его закрывают такими же пластинами хлеба, укладывая их смоченной стороной сверху. Шарлотку смазывают оставшимся льезоном, поливают маслом и запекают при температуре 180—200° С до образования на ее поверхности слегка подрумяненной корочки. Блюдо охлаждают 10—15 мин, нарезают на квадратные куски, укладывают на тарелку (1 кусок на порцию), поливают сладким абрикосовым или яблочным соусом.

Шарлотку можно приготовить также в порционных формочках.

**Снежки.** Белки сырых яиц отделяют от желтков, помещают в глубокую посуду и взбивают с рафинадной пудрой до образования густой устойчивой пены. Полученную массу разделяют (как клецки) с помощью двух столовых ложек и опускают в сотейник с горячей водой. Варят снежки 5 мин при температуре 85—90° С на краю плиты, закрыв крышкой, затем перевертывают и выдерживают еще 5 мин. Снежки вынимают шумовкой, укладывают на тарелку (2—3 шт. на порцию), поливают сладким соусом или сиропом.

Яйца (белки) 1/2, рафинадная пудра 20. Для соуса: крахмал картофельный 2, сироп клубничный 30, вода 30. Выход 100.

**Гренки с фруктами.** Батон белого хлеба очищают от корок и нарезают поперек на ломтики толщиной 0,5 см. Из молока, сырых яиц и сахара готовят льезон, смачивают в нем ломтики хлеба и обжаривают их на сливочном масле до появления легкой поджаристой корочки. При подаче гренки (2 шт. на порцию) укладывают на тарелку, на них — фрукты или ягоды из консервированного компота, сверху блюдо поливают сиропом или сладким соусом.

## § 56. Горячие и холодные напитки

К горячим напиткам относят чай, кофе, какао. В холодном виде используют фруктово-ягодные напитки (соки, морсы, настои), молочные напитки, молоко, кисло-молочные продукты.

Напитки подают к завтраку, обеду, ужину и в полдник, так как они восполняют потребность организма ребенка в воде, содержат витамины, минеральные, вкусовые и другие ценные вещества. Благоприятное действие оказывают дубильное вещество танин и эфирное масло, содержащиеся в чае, который богат также витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, Р, РР. В состав чая, кофе, какао входят белки и жир. Но находящиеся в этих продуктах алкалоиды (кофеин чая и кофе, теобромин какао) оказывают возбуждающее действие на нервную систему. Поэтому в детском питании используют напитки из некрепкого чая и кофе, а также кофейные напитки «Утро», «Здоровье», «Желудевый», «Детский». Натуральные кофе и какао не дают детям раннего возраста. Эти напитки редко включают и в меню для старших детей.

Горячие напитки подают при температуре 70° С.

**Чай с сахаром (лимоном, молоком).** Фарфоровый чайник споласкивают кипятком, всыпают в него сухой чай (0,2 г на порцию) и заливают его горячей кипяченой водой (заполняя не более 1/3 объема чайника). Чай настаивают 5 мин, закрыв крышкой, а сверху салфеткой. При этом в воду переходят вещества, придающие настою цвет, вкус, аромат. Затем чайник наполняют кипятком (1/4 часть всего количества, полагающегося на порцию).

Нельзя заваривать чай в металлической посуде, кипятить или долго держать для настаивания на плите, так как разрушаются ценные питательные вещества, содержащиеся в чае, ухудшаются его вкус, запах, цвет.

При...  
растворить в...  
Если чай...  
тельно...  
ми и укладыв...  
При отпус...  
подачей. Мол...  
лочнике (50 г...  
также варенье...  
или на десерт...  
Чай 0,2, вода...  
Чай с мол...  
в чашку или ст...  
молоко и мед...  
Чай с сироп...  
бавляют фрук...  
Кофе с мол...  
в кофейник, ка...  
кипятком, дово...  
ют крышкой и...  
соединяют с го...  
доводят до ки...  
молоком.  
Кофе отпуск...  
печенье, пирож...  
Кофе натураль...  
Какао. Порц...  
ют с сахаром, до...  
ют до получения...  
равном размещ...  
Отпускают к...  
подать печенье...  
Какао 3, сахар...  
Напиток клю...  
водой, размина...  
варят 5—10 ми...  
ния, затем прекр...  
охлаждают. Пер...  
но приготовить...  
Клюква 30, саха...  
Напиток ябл...  
нарезают ломти...  
добавляют саха...

При подаче в чашку или кружку кладут сахар, наливают заваренный чай, затем кипятком. Сахар можно подать отдельно в розетке или растворить в кипятке (при массовом отпуске).

Если чай подают с лимоном (10 г на порцию), то его предварительно ошпаривают для удаления горечи, затем нарезают кружочками и укладывают на розетке.

При отпуске чая с молоком молоко кипятят и вливают в чай перед подачей. Молоко или сливки можно подать также отдельно в молочнике (50 г молока на порцию). Кроме того, к чаю часто подают также варенье, мармелад, пирожное или торт, укладывая их в розетку или на десертную тарелку.

Чай 0,2, вода 200, сахар 20. Выход 200.

**Чай с молоком и медом.** Горячий, процеженный чай наливают в чашку или стакан (заполняя на  $\frac{2}{3}$  объема), добавляют кипяченое молоко и мед (20 г), размешивают и отпускают.

**Чай с сиропом.** Чай наливают в кружку или чашку (150 г) и добавляют фруктовый сироп (50 г).

**Кофе с молоком или кофейный напиток.** Молотый кофе кладут в кофейник, кастрюлю или котел из нержавеющей стали, заливают кипятком, доводят до кипения, переставляют на край плиты, накрывают крышкой и настаивают 5—10 мин. Готовый кофе процеживают, соединяют с горячим молоком или смесью молока и воды, сахаром, доводят до кипения. Так же приготавливают кофе со сгущенным молоком.

Кофе отпускают в чашке с блюдцем или кружке; к нему подают печенье, пирожное, кекс, сдобу и т. д.

Кофе натуральный 2 или кофейный напиток 6, сахар 20, молоко 100. Выход 200.

**Какао.** Порошок какао помещают в кастрюлю или котел, соединяют с сахаром, добавляют немного горячего молока или воды, растирают до получения однородной массы. Затем массу разводят при непрерывном размешивании горячим молоком и водой, доводят до кипения.

Отпускают какао в кружке или чашке. К нему, как и к кофе, можно подать печенье или пирожное.

Какао 3, сахар 20, молоко 100. Выход 200.

**Напиток клюквенный.** Клюкву перебирают, промывают кипяченой водой, разминают и отжимают из нее сок. Мезгу соединяют с водой, варят 5—10 мин, процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, затем прекращают нагрев и соединяют с соком. Готовый напиток охлаждают. Перед подачей его наливают в чашки или кружки. Можно приготовить напиток из любых ягод.

Клюква 30, сахар 20, вода 200. Выход 200.

**Напиток яблочный.** Промытые яблоки нарезают, удаляют семена, нарезают ломтиками, складывают в посуду, заливают кипятком, нарезают ломтиками, складывают в посуду, заливают кипятком, добавляют сахар и мелко нарезанную цедру лимона и варят 15—

20 мин при слабом кипении. Напиток охлаждают в посуде, закрыв крышкой, затем процеживают. Хранят в холодном месте.

**Напиток апельсиновый или лимонный.** Снятую с цитрусовых цедру зачищают от белой подкожицы, мелко шинкуют, ошпаривают, затем заливают горячей водой, доводят до кипения, добавляют сахар, настаивают 2—3 ч в холодном месте и процеживают. Из фруктов отжимают сок и соединяют его с настоем сиропом.

**Напиток «Красная шапочка».** 100 г черничного сока нагревают до температуры 70—80° С, выливают в посуду, добавляют 20 г лимонного и 30 г малинового сиропа и отпускают.

**Настой из чернослива.** Чернослив тщательно промывают, заливают кипяченой водой, выдерживают 15—20 мин, процеживают, отделяют от косточек и нарезают. Затем чернослив соединяют с настоем, сахаром, заливают кипятком, настаивают 2—3 ч, разливают в подготовленную посуду и отпускают.

**Сок из помидоров.** Спелые помидоры промывают кипяченой водой, нарезают и отжимают из них сок соковыжималкой.

В зимнее время используют консервированный томатный сок.

**Молоко кипяченое.** Молоко кипятят, отпускают в фаянсовой кружке или стакане. Подают его горячим или охлажденным.

Молоко 210. Выход 200.

**Медовое молоко.** 150 г горячего молока соединяют с 50 г натурального меда, размешивают, наливают в кружки и отпускают.

**Молоко с малиновым сиропом.** 150 г горячего молока соединяют с 40 г малинового сиропа, перемешивают, отпускают.

**Молочный напиток.** Молоко (150 г на порцию) кипятят, охлаждают, соединяют с молочным мороженым (50 г), вареньем или фруктовым сиропом (10—20 г) и отпускают.

**Кефир или простокваша.** Молочно-кислые продукты — кефир, фруктовый кефир, простоквашу, ряженку, ацидофилин — отпускают в фаянсовой кружке или стакане, посыпают сахарным песком или пудрой. Сахар можно подать отдельно на розетке.

Кефир или простокваша 200, сахарный песок 5 или рафинадная пудра 4. Выход 200.

## § 57. Требования к качеству сладких блюд. Условия и сроки их хранения

Свежие натуральные фрукты и ягоды должны быть доброкачественными, вполне созревшими, хорошо промытыми кипяченой водой.

Кисели имеют однородную консистенцию, по густоте напоминают сметану или сливки. Поверхность их должна быть без пленки. Вкус киселей сладкий; привкус, запах, цвет соответствуют тем фруктам и ягодам, из которых они приготовлены. Кисели из отваров, соков, сиропов прозрачные, из молока и фруктово-ягодного пюре мутные. В киселях средней густоты и жидких не допускаются тягучесть, присут-

ствие крахмальных комков, а в молочных киселях — запах подгорелого молока.

Желе имеет однородную, студнеобразную, слегка упругую консистенцию. Форма желе квадратная, с волнистыми краями или соответствующая формочке. Вкус сладкий с привкусом и ароматом используемых продуктов.

Мусс имеет нежную, слегка упругую, мелкопористую консистенцию. Форма изделия квадратная или треугольная, с волнистыми краями. Вкус сладкий с кисловатым привкусом. Цвет белый, кремовый, розоватый; зависит от используемых продуктов. Не допускается наличие в нижней части мусса слоя желе, который образуется при недостаточном взбивании изделия. Мусс поливают сиропом.

Компоты состоят из сиропа и фруктов. Сироп прозрачный, от желтоватого до светло-коричневого цвета. Фрукты и ягоды (целые или нарезанные) не переварены, сохранили свою форму. Вкус компотов сладкий с кисловатым привкусом, запахом фруктов и ягод, из которых они приготовлены. При подаче фрукты должны занимать 1/4 объема посуды.

Шарлотка с яблоками квадратной формы, с мягкой подрумяненной корочкой на поверхности.

В сладких блюдах недопустимы недостаточное количество сахара, посторонние вкус и запах.

Свежие фрукты и ягоды хранят при температуре от 0 до 6° С промытыми и обсушенными, выложив невысоким слоем.

Холодные сладкие блюда хранят в неокисляющейся посуде до 24 ч при температуре 0—14° С.

Горячие сладкие блюда хранят до подачи в жарочном шкафу при температуре 55—60° С или на водяном мармите.

Заваренный чай хранят не более 1 ч.

Отжатые из фруктов и ягод или вскрытые консервированные соки хранят в фарфоровой или эмалированной посуде от 2 до 4 ч.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Какое значение имеют сладкие блюда в детском питании? 2. На какие группы делят сладкие блюда? 3. Какие блюда относят к желированным? 4. Как приготавливают кисель из клюквы? 5. Почему при варке из ягод отжимают сок? 6. Для чего кисели посыпают сахарным песком? 7. Как подготавливают желатин для желированных блюд? 8. Чем отличается мусс от желе? 9. Какие продукты используют для приготовления компотов? 10. В какой последовательности закладывают сухофрукты при варке компота? 11. Составьте технологическую схему приготовления шарлотки с яблоками. 12. Как приготавливают и отпускают блинчики с вареньем? 13. Как приготавливают и подают чай? 14. Как приготавливают и отпускают кофе с молоком? 15. Перечислите виды холодных напитков.

## ГЛАВА XIV. ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО

В рационе детского питания наряду с блюдами из мяса, рыбы, овощей, яиц и молочных продуктов большое место занимают мучные кулинарные и кондитерские изделия: блины, блинчики, пирожки, пироги, кулебяки, расстегаи, пирожные, торты, печенье, пряники и др. Эти изделия отличаются большим разнообразием и высоким качеством.

Мучные кондитерские изделия имеют большое значение в питании. Основой их является мука, которая содержит значительное количество углеводов в виде крахмала, а также растительные белки. В организме человека крахмал превращается в сахар и служит основным источником энергии, белки — пластическим материалом для построения клеток и тканей. В большинстве мучных кондитерских изделий вводят сахар, в результате чего они обогащаются легкоусвояемыми углеводами. Яйца, используемые при изготовлении многих изделий, содержат полноценные белки, жиры и витамины.

Благодаря введению яиц, жиров (сливочное масло, маргарин) и содержащих жир продуктов (молоко, сливки, сметана) содержание витаминов в кондитерских изделиях повышается. Использование пряностей не только улучшает вкус и аромат, но и ускоряет усвояемость этих изделий.

На усвояемость изделий влияет также консистенция теста. Поэтому для придания тесту пористости в него вводят различные разрыхлители: химические (пищевую соду, углекислый аммоний), биологические (дрожжи) и механические (взбитые белки).

По способу разрыхления тесто делится на дрожжевое и бездрожжевое. *Дрожжевое тесто* различают опарное, безопарное и слоеное. К *бездрожжевому* относятся различные виды теста — от простейших (для блинчиков) до сложных, приготавливаемых с использованием одновременно двух способов разрыхления (песочное, слоеное, заварное).

Все продукты, входящие в тесто, предварительно подготавливают к производству. Муку обязательно просеивают через сито, удаляя из нее посторонние примеси и обогащая ее кислородом воздуха (что способствует лучшему подъему теста). Сахар также просеивают, сахарные сиропы процеживают. Загрязненные яйца моют в сетчатых ведрах теплой водой, дезинфицируют 2%-ным раствором хлорной извести в течение 5 мин и затем промывают в проточной воде. Яйца разбивают в отдельную посуду по 3—5 шт. и, проверив их доброкачественность, переливают в общий котел. Подготовленные яйца процеживают через сито.

Молоко используют пастеризованное и процеженное. Сухое молоко просеивают через сито и растворяют сначала в небольшом количестве воды при температуре 25—30° С до получения однородной массы без комков, затем постепенно добавляют остальную воду (на 100 г порошка 880—900 г воды). Сгущенное молоко предварительно подогревают до 40° С, а затем процеживают через сито.

Молоко с  
свободной  
шивают на  
Крупы в  
водах с теми  
примесей.  
Дрожжи  
сито. Заморож  
4—6° С и пр  
(100 г дрожж  
час их исполь  
Химические  
растворяют в  
Рецептура  
ствующему С  
предприятий  
тому объему  
различного воз  
димо это учиты  
ям возраста р  
и калорийность  
тать, пользуясь

### § 58. Полуф

#### Фарши

Фарш из св  
вручную или на  
жиром противни  
дически помещи  
чения. При боле  
тает бурый цвет,  
более нежным,  
массы капусты).  
но бланшируют  
Охлажденную  
крутыми яйцами  
Капуста 1200, яй  
ход 1000.

Фарш из мор  
овощерезке и туш  
ный фарш можно  
или рассыпчатой  
Морковь 1080, са

Масло сливочное зачищают, иногда растапливают.

Овощи и фрукты тщательно промывают в проточной воде и обсушивают на воздухе.

Крупы перебирают (манную просеивают) и промывают в двух водах с температурой 40—50 и 60—70° С для удаления посторонних примесей.

Дрожжи растворяют в теплой воде и пропускают через частое сито. Замороженные дрожжи постепенно оттаивают при температуре 4—6° С и процеживают. Сухие дрожжи перемешивают с мукой (100 г дрожжей на 1 кг муки) и разводят в 3 л теплой воды; через час их используют для изготовления опары.

Химические разрыхлители измельчают, просеивают через сито или растворяют в холодной воде и процеживают.

Рецептура и выход мучных кондитерских изделий даны по действующему Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, что не всегда соответствует тому объему и массе изделий, которые используются в питании детей различного возраста. Поэтому при составлении плана-меню необходимо это учитывать и уменьшать выход изделий согласно требованиям возраста ребенка и калорийности блюда. Химический состав и калорийность любого кондитерского изделия можно легко подсчитать, пользуясь табл. 27 в приложении к данной книге.

## § 58. Полуфабрикаты для мучных кондитерских изделий

### Фарши

**Фарш из свежей капусты.** Подготовленную капусту шинкуют вручную или на машине, укладывают слоем 3—4 см на смазанные жиром противни и припускают при температуре 180—200° С, периодически помешивая, не допуская изменения цвета и полного размягчения. При более низкой температуре припускания продукт приобретает бурый цвет, при более высокой — пригорает. Вкус капусты будет более нежным, если при припускании добавить молоко (10% от массы капусты). Молодую свежую капусту перед измельчением нужно бланшировать в течение 3—5 мин для удаления горечи.

Охлажденную капусту солят и перемешивают с мелкорубленными крутыми яйцами и зеленью петрушки.

Капуста 1200, яйца 3, масло сливочное 100, зелень петрушки 10, соль 6—8. Выход 1000.

**Фарш из моркови.** Сырую очищенную морковь измельчают на овощерезке и тушат до готовности, добавив жиры и сахар. Морковный фарш можно приготовить с добавлением рубленых крутых яиц или рассыпчатой рисовой каши.

Морковь 1080, сахар 10, масло сливочное 50. Выход 1000.



**Фарш из рисовой крупы с яйцом.** Перебранную и вымытую рисовую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг риса 50 г соли и 8—10 л воды) и варят при слабом кипении 20—25 мин. Сваренный рис откидывают на дуршлаг или грохот, обсушивают и перемешивают с маслом, рублеными яйцами, зеленью. Если крупу варят в меньшем количестве воды (5—7 л), то после откидывания на дуршлаг ее промывают горячей водой.

Можно сварить рисовую крупу в небольшом количестве воды — припущенную.

Крупа рисовая 320, яйца 3, масло сливочное 85, соль 6, зелень петрушки, укропа 10. Выход 1000.

**Фарш из мяса.** Промытую мякоть мяса опускают в кипящую воду (на 1 кг мяса 1,5 л воды) и доводят до кипения. Затем нагрев уменьшают и продолжают варку при температуре 90—95° С до готовности продукта. Охлажденное отварное мясо вместе с пассерованным луком пропускают через мясорубку, добавляют зелень, соус, соль, мелко рубленые сваренные вкрутую яйца и все перемешивают.

Мясной фарш можно приготовить с рисом и яйцом.

Говядина 1221, масло сливочное 70, мука 10, лук репчатый 100, яйца 3 1/4, зелень петрушки 10, соль 6. Выход 1000.

**Фарш из печени и гречневой крупы.** Печень нарезают мелкими кусками, обжаривают до исчезновения красноты на изломе кусков, измельчают ножом или пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, заправляют белым соусом, солью и смешивают с рассыпчатой гречневой кашей.

Печень сырая 675, крупа гречневая 160, лук репчатый 100, мука пшеничная 10, масло сливочное 80, соль 20. Выход 1000.

**Фарш из изюма.** Изюм перебирают, промывают, обсушивают, перемешивают с сахаром и используют для приготовления булочек и пирожков.

Изюм 880, сахар 120. Выход 1000.

**Фарш из творога для ватрушек.** Творог протирают на протирачной машине, добавляют яйца, просеянную муку, сахар, ванилин и все хорошо перемешивают. В фарш можно добавить цукаты, изюм, орехи, лимонную или апельсиновую цедру, сметану.

Творог 833, яйца 2, сахар 80, мука 40, ванилин 0,1. Выход 1000.

**Фарш из повидла.** Повидло разминают веселкой, добавляют сахар и прогревают до кипения. Жидкое повидло уваривают до влажности 26%.

Повидло 1100, сахар 120. Выход 1000.

**Фарш из сухофруктов.** Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде, заливают водой, так чтобы вода покрыла фрукты, и варят

10—15 мин.  
решные суш  
ный песок  
Джок 3

**Фарш из**  
и нарезают  
ют сахаром.  
ния получив  
Иногда п  
бланшируют.

Яблоки свеж

### Кремы

**Крем слив**  
в густой сироп  
в нить средне  
с размером яч  
ным молоком  
и взбивают на  
ходу. Затем м  
постепенно, в  
Крем можно а

Масло сливоч  
ванильная 5. Вых

**Крем сливо**  
и взбивают на  
масло приобре  
переключают н  
пудру и сгущен  
10—15 мин.  
Крем шокол  
масла в него до  
сироп.

Масло сливочн  
208, пудра ванильн

**Крем творож**  
и взбивают на  
5—7 мин до пол  
ляют охлажденн  
ванильную пудру  
ляют протертый

10—15 мин. Затем из урюка и чернослива удаляют косточки. Разваренные сухофрукты пропускают через мясорубку, добавляют сахарный песок и хорошо перемешивают.

Урюк 300, чернослив 300, изюм 150, сахар 90. Выход 1000.

**Фарш из яблок.** Промытые яблоки освобождают от сердцевины и нарезают ломтиками (можно удалить кожицу). Ломтики пересыпают сахаром, добавляют воду и варят до размягчения яблок и загустения получившегося пюре.

Иногда приготавливают фарш из сырых яблок. В этом случае их бланшируют, перемешивают с сахарным песком и настаивают.

Яблоки свежие 1012, сахар 300, вода 20—30. Выход 1000.

## Кремы

**Крем сливочный «Новый».** Сахар растворяют в воде и уваривают в густой сироп. Сироп, взятый для пробы, должен растягиваться в нить средней толщины. Готовый сироп процеживают через сито с размером ячеек 1,5 мм, охлаждают до 20° С и соединяют со сгущенным молоком. Масло сливочное зачищают, нарезают на куски и взбивают на взбивальной машине в течение 5—7 мин на медленном ходу. Затем машину переключают на быстрый ход и тонкой струей постепенно, в несколько приемов вливают подготовленный сироп. Крем можно ароматизировать ванилином.

Масло сливочное 466, сахар 287, молоко цельное сгущенное с сахаром 110, пудра ванильная 5. Выход 1000.

**Крем сливочный.** Масло сливочное зачищают, нарезают на куски и взбивают на взбивальной машине 5—7 мин на тихом ходу. Когда масло приобретет эластичную однородную консистенцию, машину переключают на быстрый ход, постепенно добавляют рафинадную пудру и сгущенное молоко. Добавляют ванильную пудру и взбивают 10—15 мин.

Крем шоколадный и кофейный готовят так же, но при взбивании масла в него добавляют соответственно какао-порошок или кофейный сироп.

Масло сливочное 522, рафинадная пудра 278, молоко цельное сгущенное с сахаром 208, пудра ванильная 5. Выход 1000.

**Крем творожный.** Масло сливочное зачищают, нарезают на куски и взбивают на взбивальной машине на медленном ходу в течение 5—7 мин до получения однородной массы. Во взбитую массу добавляют охлажденный до 20° С сахарный сироп (см. крем «Новый»), ванильную пудру и взбивают еще 10 мин. В конце взбивания добавляют протертый творог.

Масло сливочное 286, сахар 269, творог 9%-ной жирности 464, пудра ванильная 6. Выход 1000.

### Сахарные сиропы и помады

**Сироп для промочки.** Сироп придает изделиям более нежный вкус и аромат. Приготавливают его следующим образом: сахар соединяют с водой в соотношении 1:1, доводят до кипения и кипятят 1—2 мин, снимая появляющуюся пену, охлаждают до 20° С и процеживают. Затем добавляют ароматизаторы (ромовую эссенцию, цедру или мед). При пропитке более горячим сиропом изделия могут потерять форму. Перед пропиткой изделия обязательно выдерживают 6—8 ч, чтобы укрепилась структура мякиша.

Сахар 513, эссенция 2, вода 550. Выход 1000.

**Помада.** Помаду используют для отделки поверхности кондитерских изделий. Сахар растворяют в воде в соотношении 3:1, доводят до кипения при помешивании и тщательно снимают образовавшуюся пену, кастрюлю накрывают крышкой и варят при сильном нагреве до 108° С (помада, взятая для пробы, должна растягиваться в нитку средней толщины). Затем добавляют патоку, подогретую до 50° С, и продолжают варку. Патока предохраняет сироп от засахаривания и способствует образованию более мелких кристаллов при взбивании. Если патоки нет, ее можно заменить пищевыми кислотами (на 1 кг помады 1 г уксусной 80%-ной кислоты). Кислоту добавляют в конце варки.

После добавления патоки или кислоты сироп уваривают до температуры 115—117° С (сироп, взятый для пробы, должен скататься в руках в мягкий шарик). Сваренную помаду охлаждают до 35—40° С, поставив кастрюлю в холодную проточную воду, и взбивают веселкой или лопаткой. При взбивании сироп мутнеет, насыщается воздухом и превращается в твердый комок помады. Готовую помаду перекладывают в кастрюлю и оставляют на 12—24 ч.

Сахар 795, патока крахмальная 119, эссенция 3, вода 300. Выход 1000.

### § 59. Дрожжевое тесто и изделия из него

Дрожжевым тесто называется потому, что разрыхляется дрожжами. После замеса в процессе брожения и выпечки в тесте происходят сложные химические процессы, которые изменяют его вкус и увеличивают объем.

Белки муки, набухая при замесе и брожении, образуют эластичную клейковину. Крахмальные зерна набухают и под действием ферментов муки разлагаются на более простые вещества — декстрины и сахара, т. е. происходит осахаривание крахмала.

Дрожжи в процессе своей жизнедеятельности сбраживают сахара, превращая их в спирт и углекислоту. При этом дрожжи размно-

Наименование  
Несдобное тесто (хлеб)  
Тесто средней сдобы (печенье)  
Сдобное тесто (кекс)  
Приготовление  
Дрожжевое тесто  
кладке всего сырья

жаются (оптимальная температура брожения 28—30° С). Выделение углекислого газа и спирта происходит по всей толще теста. Пузырьки газа, постепенно расширяясь, растягивают клейковину, тесто становится пористым и сильно увеличивается в объеме. Во время брожения тесто также приобретает кислый вкус, так как вместе с дрожжами в нем развиваются молочнокислые бактерии, способные сбраживать сахара с образованием молочной кислоты.

Присутствие молочной кислоты в тесте препятствует развитию маслянокислых и гнилостных бактерий, а также придает изделиям приятный вкус. Молочная кислота способствует набуханию белков и образованию более эластичной клейковины, что особенно важно для теста, содержащего много жира и сахара. Дрожжевые грибки и молочнокислые бактерии, используя находящиеся вокруг питательные вещества, прекращают процесс брожения, тем более что углекислый газ действует на них угнетающе. Поэтому для восстановления темпа брожения тесто обминают от одного до трех раз.

Во время выпечки, пока температура внутри изделий не достигнет 70° С, процесс брожения в тесте происходит более интенсивно, усиленно выделяется углекислый газ. Этим объясняется сильное увеличение объема изделий в первый период выпечки.

В сдобном густом тесте создаются неблагоприятные условия для брожения, так как большая концентрация сахара и масла угнетает жизнедеятельность дрожжевых клеток и брожение протекает вяло, клейковина образуется плохого качества. Для создания нормальных условий брожения тесто вначале замешивают жидким, в состав его вводят воду, муку, дрожжи и немного сахара. Эта часть теста называется опарой, а способ приготовления теста опарным. После того как опара хорошо выбродит, в нее добавляют сдобу и остальную муку. Безопарным называется такой способ приготовления теста, когда все продукты кладут одновременно. В табл. 14 приведено соотношение продуктов, входящих в состав различных видов дрожжевого теста (в %). Чем больше в тесто добавляют сдобы, тем меньше берут воды и больше дрожжей.

Таблица 14

Наименование теста	Мука	Сахар	Масло	Яйцо	Дрожжи	Соль	Вода	Молоко
Несдобное тесто (хлеб)	64	—	—	—	1	0,7	34	—
Тесто средней сдобности (булочки)	51	9	12	7	1,5	0,7	18	—
Сдобное тесто (кекс)	42	11	16	17	2	0,7	2	10

### Приготовление дрожжевого теста

Дрожжевое безопарное тесто получают при одновременной закладке всего сырья. Замешивают тесто вручную в котле или в деже

тестомесильной машины. Молоко или воду нагревают до 35—40° С, добавляют муку и другие продукты по рецептуре, предварительно подготовленные. Дрожжи можно для большей активности за 30 мин до замеса теста растворить в небольшом количестве теплой воды с добавлением сахара (4% от массы муки). Сначала вымешивают тесто до получения однородной массы. За 2—3 мин до конца замеса добавляют в него растопленный или размягченный жир и продолжают месить до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к рукам или рычагу машины. Затем котел или дежу закрывают крышкой, чтобы тесто не заветривалось, и ставят в теплое место для брожения на 2,5—3 ч. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5—2 раза, его обминают, иногда 2 раза. Окончание брожения зависит от состава и консистенции теста. Жидкое и несдобное тесто созревает раньше, чем крутое и сдобное.

*Дрожжевое опарное тесто* получают следующим образом: приготавливают опару; после окончания брожения опары замешивают тесто. Для получения опары берут 35—50% муки, 60—70 воды и 100% дрожжей (по рецептуре). Требования к температуре воды и объему посуды те же, что и при изготовлении безопарного теста. Температура замешанной опары должна быть 27—29° С.

Опару посыпают мукой, закрывают крышкой и ставят на 2—3 ч в теплое место. За это время она увеличится в объеме в 2—2,5 раза и на всей поверхности появятся лопающиеся пузырьки. К выбродившей опаре добавляют оставшуюся воду с растворенными в ней солью и сахаром, яйца (в конце замеса), жир и ароматические вещества. Все хорошо перемешивают и добавляют оставшуюся муку. Продолжительность замеса с мукой 15 мин. Температура теста 29—32° С. При нормальном брожении тесто поднимается равномерно без разрыва в течение 2—2,5 ч. За это время его 1—2 раза обминают. Готовое тесто эластично, не прилипает к рукам.

*Тесто с замедленным процессом брожения* приготавливают на опаре, замешанной на воде или молоке при температуре 10—15° С. Замешанную вечером опару ставят в помещение, где поддерживается температура 20° С, а оставшуюся муку — в теплое место. Яйца и сахар нагревают на мармите до 40—60° С и перемешивают с опарой, а затем с мукой. В конце замеса в тесто добавляют согретые жиры. Через 1 ч тесто готово.

*Тесто с ускоренным процессом брожения* приготавливают с повышенным (в 2—3 раза) количеством дрожжей и более жидкой консистенции.

Разделка дрожжевого теста состоит из нескольких операций: деление, подкатка, промежуточная расстойка, формование и окончательная расстойка. Готовое тесто после обминки выкладывают на посыпанный мукой стол, отрезают ножом или скребком длинный и ровный по толщине кусок, который скатывают в длинный жгут. Полученный жгут держат левой рукой, а правой ножом отрезают от него порцию теста, которую опускают на весы, слегка посыпают мукой и укладывают на стол. Нарезанные куски теста попарно скатывают на

столу круглообразные  
стойки из шариков  
листья по диаметру  
изделиям гризатино  
волосяной кисточкой  
но после смазыва  
ром, корницей или  
Выпекают изд  
изделий устанавли  
строгое соблюдать  
крупнее изделие  
должна быть тем  
увеличивается бл  
в результате брож  
воды. Химическим  
и другого сырья, ч  
изделий.

Крахмал в про  
щая большое кол  
свернувшимися бе  
и структура изд  
сти изделий обусл  
в тесте, особенно к  
процессов в тесте  
и вкусовые веществ  
тате потери воды  
ботки уменьшается

Изделия из дро

**Блины.** Безопар  
стенции с соотно  
воду или молоко д  
ремешивают. Зат  
образования одно  
Если 50% пшенич  
будут более сухим  
Выпекают блины на  
ром 15 см или на п  
их с обеих сторон. П  
ным маслом, смета  
Мука 720, яйца 1, с  
1150, жир для жарки 50

**Оладьи.** Тесто д  
но гуще и без добав  
на 1 кг муки берут  
добавить изюм или

столе кругообразными движениями в шарики. После 5—6 мин расстойки из шариков формуют изделия, укладывают их на кондитерские листы по диагонали и выдерживают. Для придания выпеченным изделиям приятного внешнего вида их смазывают с помощью мягкой волосяной кисточки яйцом за 5—10 мин до выпечки. Непосредственно после смазывания изделия посыпают рублеными орехами, сахаром, корицей или мучными посыпками.

Выпекают изделия в жарочных шкафах. Для каждого вида изделий установлен определенный режим выпечки, который нужно строго соблюдать. Поэтому шкафы снабжены термометрами. Чем крупнее изделие и чем больше в них положено сдобы, тем ниже должна быть температура выпечки. Объем изделий при выпечке увеличивается благодаря газообразным веществам, образующимся в результате брожения, а также вследствие интенсивного испарения воды. Химическим изменениям подвергаются белки, крахмал муки и другого сырья, что играет основную роль в образовании структуры изделий.

Крахмал в процессе выпечки клейстеризуется и набухает, поглощая большое количество воды, в том числе и воду, выделенную свернувшимися белками. Белки теста, свертываясь, уплотняются, и структура изделий становится прочной. Изменение цвета поверхности изделий обусловлено распадом многих веществ, содержащихся в тесте, особенно крахмала, и карамелизацией сахаров. Помимо этих процессов в тесте при выпечке образуются новые ароматические и вкусовые вещества, преобразуются жиры, витамины и др. В результате потери воды масса выпеченных изделий после тепловой обработки уменьшается.

### Изделия из дрожжевого теста

**Блины.** Безопарным способом замешивают тесто жидкой консистенции с соотношением муки и воды 1:2,7. В подогретую до 30° С воду или молоко добавляют дрожжи, соль, сахар и все хорошо перемешивают. Затем всыпают просеянную муку, яйца и месят до образования однородной массы. В конце вводят растопленный жир. Если 50% пшеничной муки заменить гречневой мукой, то блины будут более сухими. В готовое тесто можно вводить взбитые белки. Выпекают блины на смазанных жиром чугунных сковородах диаметром 15 см или на поверхности настольной плиты ЭПН. Обжаривают их с обеих сторон. Готовые блины отпускают с растопленным сливочным маслом, сметаной, икрой или вареньем.

Мука 720, яйца 1, сахар 30, жир для теста 30, соль 9, дрожжи 30, вода для теста 1150, жир для жарки 50. Выход 1500.

**Оладьи.** Тесто для оладий готовят так же, как и тесто для блинов, но гуще и без добавления жира. Для приготовления теста для оладий на 1 кг муки берут 1 л жидкости. Во время обминки в тесто можно добавить изюм или очищенные измельченные яблоки.

Выпекают оладьи более толстым слоем, чем блины, на чугунных сковородах. Тесто можно выпускать на сковороду из кондитерского мешка. Обжаривают оладьи с обеих сторон. Подают горячими, посыпав сахаром или сахарной пудрой, а также с вареньем, медом, сметаной или сливочным маслом.

Мука 830, яйца 1, сахар 30, соль 9, дрожжи 25, вода 830, жир для смазывания сковороды 90. Выход 1500.

**Булочка домашняя.** Из теста, приготовленного опарным способом, формуют шарики массой 57 г и укладывают на смазанный подсолнечным маслом противень. Расстояние между шариками должно быть 8—10 см. После расстойки в теплом влажном месте за 5—10 мин до выпечки булочки смазывают яйцом, посыпают сахарным песком и выпекают при температуре 270° С в течение 8—10 мин. Можно формовать булочки меньшей массы.

Мука 3409, масло сливочное 743, дрожжи 85, сахарный песок 550, соль 30, яйца 2,5, вода 1420, жир для смазывания листов 25, яйца для смазывания изделий 95, сахар для посыпки 160. Выход 100 шт. по 50 г.

**Булочка розовая.** Дрожжевое тесто готовят с добавлением отварной протертой свеклы. Из готового теста формуют шарики массой 34 г, расстаивают их 30 мин, смазывают яйцом и выпекают при температуре 230—240° С в течение 7—10 мин. Готовые изделия посыпают рафинадной пудрой.

Мука 2230, дрожжи прессованные 65, сахар 100, соль 35, свекла отварная протертая 170, масло сливочное 65, яйца для смазывания изделий 1 1/6, пудра рафинадная для посыпки 200. Выход 100 шт. по 30 г.

Вместо свеклы в мучные кондитерские изделия можно добавлять отварную протертую морковь или капусту. Овощи рекомендуется варить на пару.

Замена части жира, сахара и яиц отварными протертыми овощами (капустой, свеклой, морковью) и фруктами (айвой, виноградом, яблоками) понижает калорийность изделия.

**Булочка сдобная.** Тесто готовят опарным способом на молоке, причем всю жидкость используют для опары. Готовое тесто развешивают по 56—57 г, скатывают в шарики и укладывают на смазанный жиром лист. После расстойки булочки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230° С. Перед выпечкой смазанные булочки можно посыпать орехами и сахарным песком.

Тесто 5750, яйца для смазывания изделий 3, жир для смазывания листов 130. Выход 100 шт. по 50 г.

**Сдоба обыкновенная.** Тесто готовят опарным способом и разделяют в виде плюшек и «устриц». Для этого его выкладывают на посыпанный мукой стол и скатывают в равные по толщине жгуты, которые разрезают на куски массой 57 г. Раскатав кусок скалкой, его смазывают маслом и заворачивают в рулет. Сложив рулет вдвое,

делают из ж...  
получается п...  
ются одинарн...  
Спиральн...  
и плюшки, на...  
на противень...  
Сдобе можно...  
укладывают н...  
30 мин, за 10...  
посыпают сах...

Тесто 5750. А

**Сухарики с**

способом, дел...  
в длину конди...  
дают полную р...  
ре 230—240° С...  
мялись при ре...  
сухарики при т...  
нится, поворачи...  
их не переверт...

**Ватрушка. С**

вают тесто в в...  
60 или 30 г и ск...  
лист на расстоя...  
После 15-минут...  
скалки диаметр...  
края смазывают...  
мешка фарш ил...  
фаршем, после...  
Выпекают при т...

Тесто 5800, фар...  
изделий 4. Выход 200

**Пирожки печ**

изготавливают п...  
на посыпанном и...  
которых формуют...  
ки шарики раскат...  
25 г фарша, кра...  
лодочки. Пирожк...  
и ставят в теплое...  
выпечки их смаз...  
температуре 230°

Тесто 5800, фарш...  
100 шт. по 75 г.

делают ножом один или два надреза. Если концы не скреплены, получается плюшка круглой формы. При скрепленных концах образуются одинарная и двойная плюшки.

Спиральную «устрицу» приготавливают из такого же рулета, как и плюшки, но более толстого. Его разрезают на кусочки и укладывают на противень разрезом вниз, конец спирали подгибают под изделие. Сдобе можно придать также форму батончиков и булочек. Изделие укладывают на смазанные жиром листы, оставляют для расстойки на 30 мин, за 10 мин до выпечки смазывают яйцом, перед выпечкой посыпают сахарной пудрой и выпекают при температуре 220—230° С.

Тесто 5750, жир для смазывания листов 25. Выход 100 шт. по 50 г.

**Сухарики сдобные.** Любое сдобное тесто, приготовленное опарным способом, делят на части массой 75—80 г, раскатывают жгутом в длину кондитерского листа, кладут швом вниз по 7 шт. на лист, дают полную расстойку, смазывают яйцом и выпекают при температуре 230—240° С. Выпеченные жгуты выдерживают 24 ч (чтобы они не мялись при резке) и нарезают толщиной 1,5—2 см. Подсушивают сухарики при температуре 200—220° С. Когда одна сторона зарумянится, поворачивают на другую, а если сухарики сушат на сетках, то их не перевертывают.

**Ватрушка.** Опарным способом готовят дрожжевое тесто. Раскатывают тесто в виде жгута диаметром 3 см, делят на куски массой 60 или 30 г и скатывают в шарики. Их укладывают на кондитерский лист на расстоянии 6—8 см друг от друга и слегка прижимают рукой. После 15-минутной расстойки деревянным пестиком или торцом скалки диаметром 5 см в булочках делают углубление; утолщенные края смазывают яйцом, а в углубление выпускают из кондитерского мешка фарш или повидло. Ватрушки, изготовленные с творожным фаршем, после заполнения фаршем и расстойки смазывают яйцом. Выпекают при температуре 230—250° С.

Тесто 5800, фарш 3000, жир для смазывания листов 25, яйца для смазывания изделий 4. Выход 200 шт. по 35 г.

**Пирожки печеные с различными фаршами, кулебяки.** Пирожки изготавливают из дрожжевого опарного теста. Разделяют изделия на посыпанном мукой столе. Готовое тесто нарезают на жгуты, из которых формуют шарики массой 58 г. После пятиминутной расстойки шарики раскатывают в виде лепешек, на середину которых кладут 25 г фарша, края их плотно соединяют и придают изделию форму лодочки. Пирожки укладывают швом вниз на смазанный жиром лист и ставят в теплое место для расстойки на 20—30 мин. За 5 мин до выпечки их смазывают яйцом. Выпекают пирожки 7—8 мин при температуре 230° С.

Тесто 5800, фарш 2500. Для смазывания: яйца 4, жир для листов 25. Выход 100 шт. по 75 г.



Кулебяки формуют так же, как пирожки, только из длинного пласта. Укладывают кулебяки на лист на расстоянии 8—10 см друг от друга. Сформованные изделия украшают вырезанными кусочками теста, приклеивая их яйцом. Кулебяки расстаивают 20—30 мин, затем прокалывают в 3—4 местах для вывода пара во время выпечки и выпекают при температуре 200—230° С.

**Пирог с вареньем, яблоками или повидлом.** Пироги можно выпекать в формах (гладких, гофрированных) или на противнях.

Кусок готового дрожжевого теста скатывают в виде шара, оставляют на 5 мин и затем раскатывают в пласт толщиной 1 см по размерам формы или противня. Пласт переносят, накрутив на скалку, в форму и разравнивают его края. На него помещают слой варенья, повидла или начинку из яблок, подогретые до 30° С. Края лепешки делают выше, чтобы начинка не вытекала, и загибают на 15—20 мм. Из теста вырезают тонкие полоски и кладут их поверх начинки в виде решетки, закрепив концы за бортики. После расстойки полоски смазывают яйцом и выпекают пирог 30 мин при температуре 220° С.

Тесто дрожжевое 760, фарш яблочный 390 или повидло 330. Выход 1000.

**Пирог «Лакомка».** Готовое дрожжевое тесто делят на куски, придают им круглую форму и укладывают на смазанные жиром листы или в круглые формы, затем ставят на 40—50 мин в теплое место для расстойки. Выпекают 40—60 мин при температуре 160—180° С. Выпеченный остывший полуфабрикат разрезают в горизонтальном направлении на 2 пласта. Оба пласта промачивают сиропом, промазывают джемом и соединяют. Поверхность посыпают рафинадной пудрой.

Выпеченный пирог 655. Сироп 150, джем или конфитюр 180, пудра рафинадная 15. Выход 1000.

**Кекс.** Кекс выпекают из дрожжевого опарного теста. При замесе в тесто добавляют перебранный и промытый изюм. Готовое тесто раскладывают в смазанные жиром формы и расстаивают 30 мин. После расстойки поверхность изделия смазывают яйцом и прокалывают шпилькой на глубину 2—3 см. Выпекают кекс при температуре 190—200° С. Вынимают изделия, слегка встряхивая форму. Поверхность охлажденного кекса посыпают сахарной пудрой.

Тесто 1090. Маргарин 11, яйца 1/4, пудра рафинадная 10. Выход 1000.

**Дрожжевое слоеное тесто.** Это тесто разрыхляется благодаря углекислому газу, образуемому дрожжами, и добавлению в него масла, что вызывает слоистость.

Тесто готовят опарным или безопарным способом средней густоты, раскатывают в пласт толщиной 1—2 см, часть пласта (2/3) покрывают размягченным маслом. Пласт складывают втрое так, чтобы получилось два слоя масла и три слоя теста, края защипывают. Затем пласт поворачивают на 180° С, посыпают мукой, раскатывают до

тесто 1 см  
тесто 2 см  
Ассортимент  
существенно не  
и на 20 см  
Выход 1000

## § 60. Бездрож

В зависимости  
готовливают несе  
слоеобразование  
сдобное, песочн

Натрий двуугл  
аммоний (NH<sub>4</sub>)<sub>2</sub>S  
действием темпера

рыхляющие тесто.  
шав с мукой или с

Механический с  
зуют для пригото

вещества, образу  
тин и белок в яйца

тесто насыщается в  
рых пленками из  
в объеме.

Прослаивание м  
истость и способств  
особенность заварн  
лий больших полосте  
воды препятствует  
муки.

Любой способ ра  
качества и увеличив

**Тесто для блинчи**  
Это тесто содержит  
его путем механичес

ют до однородной кон  
молока и добавляют  
полного размешивани  
все тесто взбивают ещ  
сти электроплиты ЭП  
меее 22 см. Поверхн  
шиной 1,5—2 мм) об  
цвета Остывшие бл

толщины 1 см и складывают вчетверо. Можно раскатать и сложить тесто еще раз. Затем тесто расстаивают, разделяют и выпускают.

Ассортимент изделий, способы разделки и выпечки слоеного теста существенно не отличаются от разделки и выпечки дрожжевого теста.

Мука 527, сахар 80, масло сливочное 154, яйца  $2\frac{1}{2}$ , соль 5, вода 160, дрожжи 16. Выход 1000.

### § 60. Бездрожжевое тесто и изделия из него

В зависимости от способа разрыхления бездрожжевое тесто приготавливают нескольких видов: с химическими разрыхлителями (сдобное, песочное), взбиванием (бисквитное, для блинчиков), путем слоеобразования (слоеное) и заварным способом (заварное).

Натрий двууглекислый (пищевая сода)  $\text{NaHCO}_3$  и углекислый аммоний  $(\text{NH}_4)_2\text{CO}_3$  используют как разрыхлители, которые под действием температуры разлагаются на газообразные продукты, разрыхляющие тесто. Добавляют разрыхлители в конце замеса, перемешав с мукой или соединив с жидкостью.

Механический способ разрыхления теста путем взбивания используют для приготовления тех видов теста, куда по рецептуре входят вещества, образующие эмульсии или пенообразные структуры (лецитин и белок в яйцах, казеин в молоке и др.). Во время взбивания тесто насыщается воздухом в виде мелких пузырьков, обволакиваемых пленками из частиц взбиваемого продукта, и увеличивается в объеме.

Прослаивание маслом разрыхляет тесто, так как создает слоистость и способствует образованию хрупкой структуры. Характерная особенность заварного полуфабриката — образование внутри изделий больших полостей за счет испарения влаги теста. Удалению паров воды препятствует образовавшийся путем заварки «клейстер» из муки.

Любой способ разрыхления придает изделиям высокие вкусовые качества и увеличивает их объем.

#### Тесто для блинчиков

Это тесто содержит большое количество жидкости. Разрыхляют его путем механического взбивания вручную или на машине. Для этого в котел или кастрюлю кладут сахар, соль, яйца и быстро взбивают до однородной консистенции, затем вливают 50 % (по рецептуре) молока и добавляют муку, продолжая интенсивно мешать. После полного размешивания комков добавляют оставшееся молоко. Готовое тесто взбивают еще 2—3 мин. Блинчики выпекают на поверхностях электроплиты ЭПН-4 или в чугунных сковородах диаметром не менее 22 см. Поверхность плиты смазывают жиром. Блинчики (толщиной 1,5—2 мм) обжаривают с двух сторон до светло-коричневого цвета. Остывшие блинчики складывают в стопки и используют для

приготовления вторых блюд с мясом, творогом, рисом с яйцом или со сладкой начинкой. В этом случае блинчики смазывают вареньем, складывают вчетверо, посыпают сахарной пудрой и отпускают как сладкое второе блюдо.

Мука 416, молоко 1040, яйца 2,5, сахар 25, соль 8. Тесто 1530, масло растительное для жарки 16. Выход 1000.

### Сдобное пресное тесто

Тесто замешивают в кастрюле или на столе, большое количество — в деже взбивальной машины. Для этого сначала, медленно вращая рычаг, размягчают масло, постепенно вливают в него процеженный раствор из кислоты, сахара и яиц. В последнюю очередь вводят муку, предварительно смешанную с содой. После добавления муки тесто месят не более 1 мин. При замесе теста на столе в муке делают углубление, в него выливают все компоненты и быстро перемешивают.

Из сдобного сладкого теста можно приготовить ватрушки, сочни с творогом, печенье, из несладкого — пирожки с различными фаршами.

Мука 360, сахар 10, масло сливочное 40, яйца 1, соль 4, сода 5, кислота лимонная 5, вода 130. Тесто 580.

**Ватрушки.** Тесто раскатывают в пласт толщиной до 5 мм и вырезают из него круглой выемкой диаметром 8—10 см лепешки, края их загибают вверх и защипывают. На смазанный маслом лист укладывают ватрушки, края которых смазывают яйцом. Затем с помощью кондитерского мешка на середину изделия выпускают фарш (из творога, повидла или джема). Выпекают ватрушки при температуре 230—240° С.

Тесто сдобное пресное 63, фарш творожный 20, масло растительное для смазывания листов 2. Выход 75.

**Печенье сдобное.** Сахар, яйца, молоко нагревают, помешивая венчиком, до температуры 40—45° С. Масло взбивают, добавляют ванильную пудру, яичную смесь и муку, соединенную с двууглекислым натрием. Полученное тесто раскатывают круглыми батонами толщиной 3 см, смазывают яйцом, обкатывают в сахарном песке, охлаждают и разрезают на печенье. Выпекают при температуре 230° С до золотистого цвета 4—7 мин. 1 кг печенья содержит не менее 150 шт. изделий.

Тесто сдобное на молоке 1180, яйца для смазывания изделий 6 1/2, сахар для обкатки 230. Выход 1000.

**Сочни с творогом.** Сливочное масло, сахар, сметану, яйца, воду и соль перемешивают до образования однородной массы, добавляют муку и замешивают тесто. Готовое тесто выдерживают на холоде 1 ч, после чего раскатывают в пласт толщиной 0,5—0,8 см и вырезают из

него срезать по  
середину делая  
лепешки так, что  
смазывают яйцом  
и смешивают с са

Тесто сдобное  
изделий 2/5, жир для

Песочное тесто

Песочное тесто в  
сти, поэтому оно ме  
придает ему рассып  
20° С. При более в  
раскатывания, так ка  
нии. Замешивают те

Масло с сахаром  
ной консистенции, до  
аммоний, сода, эссе  
оставив 7% ее для  
быстро.

При ручном замес  
выливают заранее по  
родной консистенции,  
Готовое тесто раск  
8 мм) скалкой, выпен  
форма.

Раскатанный по ра  
накатывают на скалк  
выравнивая края, про  
вздутый от газов, полу  
ния, и выпекают 12—15

сто-коричневого цвета.  
Для выпечки из пе  
толщиной 6—7 мм, ме  
полумесяцы и т. п. и у

Мука 560, масло сливочн  
эссенция 2. Выход 1000

Печенье песочное. М  
затем постепенно, не пер  
пудру, муку и все тша  
в пласт толщиной 4 мм  
измельченным орехом, а  
пласта выемками или но  
температуре 230—250° С  
Мука 522, пудра сахарн  
соль 0,5 Для псыпки

него овальные лепешки, один край которых смазывают яйцом. На середину лепешки кладут творожный фарш и загибают второй край лепешки так, чтобы он частично закрыл фарш. Перед выпечкой сочни смазывают яйцом. Для начинки творог пропускают через мясорубку и смешивают с сахаром, сметаной, яйцом и маслом.

Тесто сдобное на сметане 425, начинка из творога 226, яйца для смазывания изделий 2/5, жир для смазывания листов 2. Выход 10 шт. по 50 г.

### Песочное тесто

Песочное тесто в отличие от сдобного приготавливают без жидкости, поэтому оно менее вязкое. Большое количество масла и сахара придает ему рассыпчатость. Готовят тесто при температуре не выше 20° С. При более высокой температуре оно крошится в процессе раскатывания, так как масло находится в нем в размягченном состоянии. Замешивают тесто с помощью машины или вручную.

Масло с сахаром растирают во взбивальной машине до однородной консистенции, добавляют яйца, в которых растворены углекислый аммоний, сода, эссенция. В последнюю очередь засыпают муку, оставив 7% ее для посыпания стола. Замешивать тесто нужно быстро.

При ручном замесе муку насыпают на стол, делают воронку, в нее выливают заранее подготовленные продукты и месят тесто до однородной консистенции, начиная с основания горки.

Готовое тесто раскатывают в пласт требуемой толщины (от 3 до 8 мм) скалкой, выпекают его целым пластом или предварительно формуя.

Раскатанный по размеру листа пласт завертывают в трубочку или накатывают на скалку и переносят на сухой кондитерский лист, выравняв края, прокалывают в нескольких местах, чтобы не было вздутий от газов, получающихся при химическом способе разрыхления, и выпекают 12—15 мин при температуре 240—250° С до золотисто-коричневого цвета.

Для выпечки из песочного теста пирожных пласт раскатывают толщиной 6—7 мм, металлическими выемками вырезают кольца, полумесяцы и т. п. и укладывают их на сухие листы.

Мука 560, масло сливочное 311, сахар 207, яйца 2, аммоний 0,5, сода 0,5, соль 2, эссенция 2. Выход 1000.

**Печенье песочное.** Масло сливочное растирают добела с сахаром, затем постепенно, не переставая мешать, добавляют яйца, ванильную пудру, муку и все тщательно перемешивают. Тесто раскатывают в пласт толщиной 4 мм, поверхность смазывают яйцом, посыпают измельченным орехом, а затем сахаром. После подсыхания смазки из пласта выемками или ножом вырезают фигурки и выпекают их при температуре 230—250° С в течение 10—12 мин.

Мука 522, пудра сахарная 209, пудра ванильная 4, масло сливочное 313, яйца 1, соль 0,5. Для посыпки: орехи 16, сахар 37; для смазывания: яйца 0,5. Выход 1000.

**Булочка нарезная с повидлом.** Из готового песочного теста выпекают песочную лепешку и разрезают ее пополам. После остывания половину лепешки смазывают повидлом и накрывают второй половиной, на которую также наносят слой повидла. Верх изделий посыпают песочной крошкой.

Тесто песочное 995, крошка песочная 25, повидло 290. Выход 10 шт. по 130 г

**Пирог песочный с начинкой.** Часть готового песочного теста раскатывают скалкой в пласт толщиной 10—15 мм, кладут его на противень и по краям в виде бортика укладывают жгут, вырезанный из того же теста. На пласт равномерным слоем наносят фарш из свежих яблок, фруктовой начинки или повидла. Остальное тесто раскатывают и нарезают на полоски. Затем укладывают эти полоски в виде решетки на фарш, закрепляя концы на бортике. Пирог смазывают яйцом и выпекают при температуре 240—250° С до готовности.

Тесто песочное 740, фарш 410. Выход 1000.

**Кекс творожный.** Масло взбивают с сахаром до получения пышной массы. Последовательно добавляют протертый творог, желтки яиц, просеянную муку, соду. В конце взбивания осторожно в два приема вводят взбитые белки, выкладывают в формы, смазанные маслом, и выпекают при 180—200° С в течение 20—90 мин в зависимости от размера изделий.

Мука 246, яйца 4, сахар 330, творог 257, масло сливочное 130, сода или аммоний 1,4. Выход 1000.

### Воздушное тесто

Воздушное тесто представляет собой пенообразную массу белого цвета, легкую, пористую. Тесто готовят без муки. Яичные белки тщательно отделяют от желтков, так как жир желтка ухудшает взбивание белков. Яичные белки охлаждают до 2° С и взбивают в прохладном помещении до увеличения объема в 5—6 раз и образования устойчивой пены. Не прекращая взбивания, тонкой струей постепенно всыпают сахарный песок, добавляют ванильную пудру и после этого взбивают еще не более 1—2 мин. Готовое тесто сразу выпекают при температуре 100—110° С в течение 40 мин.

Сахар 961, яичные белки 18, пудра ванильная 7. Выход 1000.

**Печенье «Воздушное».** Готовую массу теста помещают в кондитерский мешок и через гладкую или зубчатую трубочку «отсаживают» круглые лепешки на кондитерские листы, слегка смазанные жиром или выстланные бумагой. Выпекают печенье при температуре 100—110° С в течение 1 ч до полного высушивания. Иногда два изделия склеивают кремом.

Бисквит  
Готовят те  
позырская  
приготовит  
подогрев и  
Яйца сое  
бане до 45°  
быстрей, стр  
тех пор, пок  
полосы на п  
Затем взб  
«затянулось»  
крахмалом,  
Ромовую или  
Готовое те  
стланных бу  
3/4 высоты,  
в объеме. На л  
рых видов пир  
Время выпечки  
нельзя хлопать  
сотрясения он  
Мука 350, саха  
Печенье «су  
держивают 8—  
лист и подсуши  
Печенье бис  
венчиком, нагр  
готовности и охл  
ют эссенцию, му  
с гладкой трубоч  
ют» круглые леп  
мукой противень  
покрыта вся п  
реворачивают в  
теплое место на 1-  
корочка, его вып  
изделия не должн  
Готовые остыв  
нем о лист рукой  
Пирог бисквитн  
разрезают на два  
изделия посыпают  
куски.

## Бисквитное тесто

Бисквит имеет легкую и пышную структуру, удобен для обработки. Готовят тесто путем взбивания, во время которого масса насыщается пузырьками воздуха и сильно увеличивается в объеме. Бисквит приготавливают по следующей схеме: соединение яиц с сахаром; их подогрев и взбивание; смешивание яично-сахарной массы с мукой.

Яйца соединяют с сахаром и, помешивая, подогревают на водяной бане до  $45^{\circ}\text{C}$ . При этом жир желтка расплавится, масса собьется быстрее, структура ее станет более устойчивой. Смесь взбивают до тех пор, пока ее объем увеличится в 2—3 раза (при проведении полосы на поверхности след не затекает).

Затем взбитую массу быстро соединяют с мукой, чтобы тесто не «затянулось» и не «село». 25% муки (по рецептуре) можно заменить крахмалом, благодаря этому изделия получаются рассыпчатыми. Ромовую или ванильную эссенцию добавляют в конце взбивания.

Готовое тесто сразу выпекают в формах или на противнях, выстланных бумагой или смазанных маслом. Формы заполняют на  $3/4$  высоты, так как при выпечке тесто сильно увеличивается в объеме. На листах выпекают бисквитное тесто для рулетов и некоторых видов пирожных и тортов. Температура выпечки  $200\text{—}220^{\circ}\text{C}$ . Время выпечки зависит от толщины изделий. В первые 10—25 мин нельзя хлопнуть дверцей плиты и трогать бисквит в печи, так как от сотрясения он оседает.

Мука 350, сахар 347, яйца 15, эссенция 3,4. Выход 1000.

**Печенье «сухарики бисквитные».** Готовый остывший бисквит выдерживают 8—10 ч, нарезают на ломтики, кладут на кондитерский лист и подсушивают в жарочном шкафу.

**Печенье бисквитное.** Сахар смешивают с меланжем и, взбивая венчиком, нагревают на мармите до  $40^{\circ}\text{C}$ , после чего взбивают до готовности и охлаждают до  $18\text{—}20^{\circ}\text{C}$ . В полученную массу добавляют эссенцию, муку и замешивают тесто. Затем в кондитерский мешок с гладкой трубочкой (диаметром 1 см) наливают тесто и «отсаживают» круглые лепешки на слегка смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Лепешки посыпают сахаром так, чтобы была покрыта вся их поверхность. После этого противень с печеньем переворачивают вверх дном, ссыпают лишний сахар и ставят в сухое теплое место на 1—2 ч. Когда на печенье образуется тонкая хрупкая корочка, его выпекают при температуре  $180\text{—}200^{\circ}\text{C}$ . При выпечке изделие не должно зарумяниться.

Готовые остывшие изделия удаляют с листа ножом или постукиванием о лист рукой.

**Пирог бисквитный с повидлом.** Испеченную бисквитную лепешку разрезают на два пласта и склеивают их фруктовой начинкой. Верх изделия посыпают сахарной пудрой. Готовый пирог разрезают на куски.

Бисквитный полуфабрикат 655, фруктовая начинка 300, сахарная пудра для посыпки 45. Выход 1000.

**Рулет фруктовый.** Бисквитное тесто приготавливают без добавления крахмала. Оберточную бумагу нарезают по размеру кондитерского листа и наносят на нее слой теста толщиной 1 см. Затем бумагу с тестом укладывают на кондитерский лист. Выпекают пласт теста в течение 10—15 мин при температуре 200—210° С. Испеченные лепешки выдерживают не менее 8 ч, после этого снимают бумагу. На бисквит наносят слой повидла и свертывают рулет. Готовое изделие нарезают на куски, сверху посыпают сахарной пудрой.

Бисквитная лепешка 679, повидло 291, сахарная пудра для посыпки 30. Выход 1000.

**Пирожное и торт бисквитно-кремовый.** Пирожные могут быть различной формы.

Приготавливают их следующим образом. Выпеченный бисквит выдерживают 8—10 ч для укрепления структуры и нарезают по горизонтали на два одинаковых по толщине пласта. Нижний пласт смачивают сиропом, смазывают кремом, сверху кладут второй пласт корочкой вниз и более обильно пропитывают его сиропом кисточкой или из специальной лейки. Затем бисквит покрывают слоем крема и нарезают на пирожные. Каждое пирожное украшают кремом и фруктовой начинкой.

При изготовлении торта смазанный кремом пласт нарезают на квадраты, боковые стороны покрывают кремом и обсыпают жареной бисквитной крошкой или измельченными орехами. Поверхность торта украшают рисунками из белого или шоколадного крема, фруктами или цукатами.

Бисквит 450, сироп для промочки 180, крем сливочный 400, начинка фруктовая 17. Выход 1000.

### Тесто для масляного бисквита

В тесто для масляного бисквита входит значительное количество масла, вследствие чего при изготовлении и выпечке труднее сохранять его пористую структуру. Не всегда возможно разрыхлить тесто только взбитыми белками, поэтому в качестве дополнительного разрыхлителя применяют углекислый аммоний.

**Печенье «крендельки».** Яйца взбивают с сахаром при подогреве до температуры 40° С. Полученную массу охлаждают до 20° С, добавляют сливочное масло, размягченное до консистенции густой сметаны, ванильный сахар, муку и все тщательно перемешивают. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5—0,6 см, нарезают на тонкие жгутики и формируют из них крендельки размером 30×18 мм. Печенье укладывают на кондитерские листы, смазывают яичным желтком и выпекают при температуре 180—200° С до золотистого цвета.

Кекс «Столичный»

Постепенно вводя сироп в полученную массу, доводят ее в нее периодически до кипения. Если при взбивании соединяются с маслом. В этом случае необходимо добавить немного муки.

Готовое тесто раскатывают в пласт, смазывают маслом и посыпанные сахаром. Выпекают в масле в течение 10 мин.

Мелкие штучные кексы выпекают при температуре 170—190° С, крупные — при 200—220° С. Готовность кекса определяют по запаху.

Мука 291, сахар 218, яйца 1, сахарная пудра 1.

### Заварное тесто

Характерная особенность заварного теста — наличие внутри изделий воздушных пузырьков.

Заварное тесто приготавливают из муки и соединяют ее с маслом, солью, доводят до кипения, добавляют муку. Продолжают варить 10 мин. Она должна быть вязкой.

После этого тесто доводят до кипения в виде треугольника.

После этого тесто доводят до кипения в виде треугольника.

Профитроли. Готовят из теста, выдержанного в масле 456, масло сливочное.

Мука 690, сахарный песок 172, масло сливочное 172, яйца 6, сахар ванильный 3, яйца для смазывания 1 1/2. Выход 1000.

**Кекс «Столичный».** Сливочное масло размягчают и взбивают, постепенно вводя сахар, углекислый аммоний, фруктовую эссенцию. Полученную массу перемешивают с изюмом или цукатами, затем в нее периодически добавляют яйца. Когда она станет пышной и исчезнут кристаллики сахара, ее перемешивают с просеянной мукой. Если при взбивании масса делается рябоватой, значит яйца плохо соединяются с маслом и сахаром, т. е. яйца слишком холодные. В этом случае необходимо подогреть всю массу, слегка взбивая, или добавить немного муки.

Готовое тесто раскладывают в формы, смазанные сливочным маслом и посыпанные мукой либо выстланные бумагой, после чего смоченной в масле веселкой проводят полосу посередине, чтобы при выпечке у кекса по всей длине получилась трещина.

Мелкие штучные кексы укладывают в гофрированные формы и выпекают. Крупные кексы выпекают 1—1,5 ч при температуре 170—190° С, мелкие — 15—20 мин при температуре 200—210° С. Готовность кекса определяют, прокалывая его мякиш палочкой.

Мука 291, сахар 218, яйца 5, масло сливочное 218, изюм 218, соль 1, аммоний 1, эссенция 1, сахарная пудра 10. Выход 1000.

### Заварное тесто

Характерная особенность заварного полуфабриката — образование внутри изделий больших полостей, которые заполняют кремами или начинками.

Заварное тесто приготавливают следующим образом: заваривают муку и соединяют ее с яйцами. В котел наливают воду, добавляют масло, соль, доводят до кипения и постепенно, помешивая лопаткой, всыпают муку. Продолжая помешивать, прогревают массу 5—10 мин. Она должна быть без комков. Затем ее перекладывают в котел взбивальной машины и перемешивают крючкообразным взбивателем для охлаждения до температуры 65—70° С. Продолжая перемешивание, постепенно в течение 15—20 мин вливают яйца. Готовое тесто должно иметь влажность 53%, т. е. стекать с лопатки в виде треугольника.

После этого тесто выкладывают в кондитерский мешок с круглой или зубчатой выемкой. Из него «отсаживают» изделия разной формы на листы, слегка смазанные жиром. Выпекают заварной полуфабрикат 30—35 мин при температуре 220—190° С (вначале 12—15 мин при 220° С, а затем при 190° С).

Мука 456, масло сливочное 228, яйца 19, соль 6, вода 440. Выход 1000.

**Профитроли.** Готовое заварное тесто «отсаживают» из кондитерского мешка с гладкой трубочкой на лист, слегка смазанный маслом,



в виде мелких шариков диаметром 1 см на расстоянии 2—2,5 см друг от друга и выпекают при температуре 180—200° С. Используют профитроли как гарнир к бульону. Профитроли более крупного размера наполняют кремом и глазируют шоколадом или помадой.

**Пирожное «трубочка» с обсыпкой или кремом.** Заварное тесто «отсаживают» на листы, смазанные жиром, в виде круглых или овальных колец или в форме палочек. Готовые изделия после выпечки посыпают сахарной пудрой. Можно заполнять их кремом. Для этого крем кладут в кондитерский мешок с узкой гладкой трубочкой, одновременно прокалывают этой трубочкой выпеченный и охлажденный полуфабрикат из заварного теста и наполняют его кремом. Поверхность изделий глазируют помадой. Масса пирожного с кремом и глазурью 42 г.

### Слоеное тесто

Особенностью приготовления слоеного теста служит раскатывание его на очень тонкие слои, между которыми находится прослойка масла. Для увеличения эластичности клейковины в тесто добавляют пищевую кислоту, так как в кислой среде повышается вязкость белков муки. Приготовление теста состоит из следующих операций — замес теста; подготовка масла; слоеобразование.

Тесто замешивают в котле взбивальной машины. Для этого в котел наливают воду, добавляют яйца, соль, кислоту, муку (7% муки оставляют для посыпания теста, 10% — для подготовки масла) и замешивают тесто в течение 15—20 мин, чтобы лучше набухла клейковина. Температура готового теста должна быть не выше 20° С. Одновременно с замесом теста подготавливают масло. Его нарезают на куски, кладут в котел (или на стол) и перемешивают с мукой до получения однородной консистенции. Мука связывает влагу масла. Подготовленное масло формуют в виде плоского прямоугольника и ставят в холодильник на 35—40 мин для охлаждения до температуры 12—14° С.

Готовое тесто раскатывают в прямоугольный пласт толщиной 20 мм. На середину пласта кладут охлажденное масло и заворачивают тесто конвертом. Затем его посыпают мукой и, начиная с середины, раскатывают в прямоугольный пласт толщиной 10 мм. Полученный пласт складывают в четыре слоя: один край заворачивают на 1/3, другой — на 2/3, чтобы шов получился не посередине, а затем складывают пласты еще пополам. После этого тесто вновь раскатывают до толщины 10 мм и свертывают в четыре слоя. Раскатывать тесто нужно во все стороны плавно, медленно, иначе изделия будут плохо подниматься. Готовое тесто ставят в холодильник на 30—40 мин для охлаждения до 12—14° С. Охлажденное тесто раскатывают еще два раза и складывают в четыре слоя. Завернутое тесто ставят в холодильник на 30 мин для охлаждения и восстановления клейковины, а затем раскатывают в пласт требуемой толщины. Всего раскатывают и складывают тесто 4 раза в четыре слоя. Приготовленное таким

Пирожки слоеные  
Готовят в пласт  
в виде круга, полу  
делают из двух кру  
кружков кладут на  
мисочки яйцом. К  
остальными круж  
ъемкой меньшего  
га получают из леп  
квадратов. Сформ  
ный водой лист на  
яйцом и сразу же  
мясные, овощные,  
Полуфабрикат слое  
0 шт. по 60 г.

Языки слоеные.  
толщиной 0,5 см, см  
7×11 см вырезают  
ным песком и раскат  
ые куски, придавая  
на кондитерский л  
языка проводят ли  
поверхности от взду  
240° С до тех пор,  
плавиться, что прид

Тесто слоеное

образом тесто состоит из 256 слоев. Если готовить тесто с меньшим количеством слоев, то во время выпечки масло вытекает и изделия становятся жесткими.

Слоеное тесто выпекают целым пластом и поштучно. Для выпечки поштучно тесто раскатывают в пласт требуемой толщины и вырезают изделия металлическими выемками с острыми краями. Сформованные изделия укладывают на сухие листы, выпекают 20—25 мин при температуре 250° С. Для выпечки целым пластом тесто раскатывают толщиной 5—6 мм, переносят на смоченный водой лист, сдвигая от краев к середине, прокалывают в нескольких местах, чтобы не было вздутий на поверхности, оставляют на 15—20 мин и выпекают 25—30 мин при температуре 240° С. Готовые изделия должны быть золотистого цвета, угол должен приподниматься ножом без прогиба.

Мука 658, масло сливочное 439, яйца 1, соль 5, лимонная кислота 1, вода 230. Выход 1000.

**Пирожки слоеные с различными фаршами.** Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6—7 мм. Из него формуют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. Пирожки круглой формы делают из двух кружков, вырезанных из пласта выемкой. Половину кружков кладут на кондитерский лист и смазывают при помощи кисточки яйцом. На середину их укладывают фарш и накрывают остальными кружками. Затем тесто вокруг фарша прижимают выемкой меньшего размера или руками. Пирожки в форме полукруга получают из лепешек овальной формы, в виде треугольника — из квадратов. Сформованные пирожки укладывают рядами на смоченный водой лист на расстоянии 2—3 см один от другого, смазывают яйцом и сразу же выпекают. Фарши для пирожков используют мясные, овощные, фруктовые и творожные.

Полуфабрикат слоеного теста 440, фарш 300, яйца для смазывания 1/3. Выход 10 шт. по 60 г.

**Языки слоеные.** Готовое слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, сметают муку и гофрированной выемкой размером 7×11 см вырезают кусочки овальной формы. Стол посыпают сахарным песком и раскатывают на нем в длину тонкой скалкой вырезанные куски, придавая им форму языка. Готовые изделия укладывают на кондитерский лист, смоченный водой, сахаром вверх. Вдоль языка проводят линию зубчатым резцом для предохранения его поверхности от вздувания. Выпекают языки при температуре 220—240° С до тех пор, пока сахар на поверхности не начнет слегка плавиться, что придает изделиям блеск.

Тесто слоеное 590, сахарный песок 65. Выход 500.

## § 61. Требования к качеству мучных изделий

Готовые изделия из любого вида теста должны быть правильной формы, с ровной верхней коркой, плотно прилегающей к мякишу. Трещины на поверхности недопустимы. Цвет изделий — от золотисто-желтого до светло-коричневого, цвет воздушного печенья — белый. Мякиш изделий должен быть хорошо пропеченным, эластичным (в дрожжевом и бисквитном тесте), равномерно пористым, без пустот. Вкус и запах должны соответствовать виду изделия и его составу, не допускаются привкус горечи, излишняя кислотность, соленость.

Хранят готовые изделия в чистых, сухих помещениях с температурой 6—20° С в лотках, укладывая их так, чтобы они не потеряли форму. Срок реализации 24 ч. Готовые блины и оладьи хранят до отпуска сложенными стопками в посуде с закрытой крышкой, чтобы дольше сохранять их горячими.

### Контрольные вопросы

1. Какое значение имеют мучные кондитерские изделия в детском питании?
2. Какие химические изменения происходят при замесе и выпечке теста? 3. Какие полуфабрикаты используют для изготовления мучных кондитерских изделий? 4. Какими способами приготавливают дрожжевое тесто? 5. Как приготавливают блины, оладьи? 6. Каковы особенности изготовления слоеного дрожжевого теста? 7. Какие существуют виды бездрожжевого теста? 8. Как приготавливают песочное тесто? 9. Как приготавливают печенье из воздушного теста? 10. Что служит разрыхлителем в бисквитном тесте? 11. Как приготавливают и выпекают заварное тесто? 12. Чем обусловлено разрыхление слоеного теста? 13. Какие изделия можно приготовить из бездрожжевого теста?

## ГЛАВА XV. БЛЮДА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Основное условие нормального развития ребенка на первом году жизни — правильное вскармливание с соблюдением необходимых требований. Организм маленького ребенка недостаточно развит, а его органы пищеварения не приспособлены для приема обычной пищи взрослого человека.

Для детей грудного возраста наилучшей пищей служит молоко матери, которое содержит все вещества, необходимые для нормального развития ребенка и полностью соответствует особенностям пищеварения и обмена веществ детского организма в раннем возрасте.

Детей вскармливают естественным, смешанным или искусственным способом.

§ 82. Естественное  
Вскармливание  
Грудное молоко от  
белков и жиров  
всего 15%. Причем  
10% от общего  
Летом грудное молоко  
коровьего «казеинового

Вид молока	Белки, общее количество	Жиры, общее количество
Грудное	1,25	3,30
Коровье		

В состав грудного молока  
кислот.  
Белки грудного молока  
из белка грудного молока  
Поэтому в желудке р  
важные хлопья, которые  
В состав жира грудного  
ненасыщенных жирных  
сов жизнедеятельности  
Витаминов С, Е, А в  
В меньше, чем в коровьем  
количество. Особое значение  
жата антитела против  
кие вещества.  
Основным условием  
личество грудного молока  
и образ жизни кормящей  
При назначении питания  
Количество молока, употреб  
тела ребенка в возрасте  
1,7 — от 4 до 6 мес; 1 л  
При любом способе вскармли  
через 2—3 дня заменить  
сырьем, бывшей при ро  
массе тела ребенка, при  
Кроме того, при  
потребность ребенка

## § 62. Естественное вскармливание

Вскармливание ребенка материнским молоком называют естественным.

Грудное молоко отличается от коровьего меньшим количеством белков и большим количеством молочного сахара — лактозы (табл. 15). Причем количество растворимых белков в нем равно 63,7% (от общего количества), а в коровьем молоке — 22%. Поэтому грудное молоко относят к «альбуминовому» в отличие от коровьего «казеинового».

Таблица 15

Вид молока	Химический состав молока, %						
	белки, общее количество	альбумины и глобулины	казеины	жиры	лактоза	кальций	фосфор
Грудное	1,25	0,70	0,50	3,50	6,50	0,03	0,05
Коровье	3,30	0,50	2,80	3,80	4,70	0,14	0,20

В состав грудного молока входит ряд ценных незаменимых аминокислот.

Белки грудного молока полноценнее, чем белки коровьего. Частицы белка грудного молока меньше частиц белка коровьего молока. Поэтому в желудке ребенка они, свертываясь, образуют мелкие нежные хлопья, которые легко перевариваются.

В состав жира грудного молока входит большое количество ненасыщенных жирных кислот, необходимых для улучшения процессов жизнедеятельности детского организма.

Витаминов С, Е, А в грудном молоке больше, а витаминов группы В меньше, чем в коровьем молоке, витамина D — недостаточное количество. Особое значение имеет то, что в грудном молоке содержатся антитела против некоторых заболеваний и бактериостатические вещества.

Основным условием, обеспечивающим необходимый состав и количество грудного молока, является правильное питание, режим и образ жизни кормящей матери.

При назначении питания ребенку учитывают его возраст и массу. Количество молока, употребляемое за сутки, составляет  $1/5$  массы тела ребенка в возрасте от 2 недель до 2 мес;  $1/6$  — от 2 до 4 мес;  $1/7$  — от 4 до 6 мес;  $1/8$  — от 6 до 9 мес.

При любом способе вскармливания питание по объемному расчету через 2—3 дня заменяют рационом, рассчитанным по фактически съеданной пище на 1 кг массы тела ребенка, складывающейся из массы, бывшей при рождении, плюс прибавка, соответствующая массе тела ребенка.

Кроме того, при назначении питания принимают во внимание потребность ребенка в необходимых пищевых веществах из расчета

на 1 кг массы его тела. По данным Института питания АМН СССР, ребенок, находящийся на естественном вскармливании, должен получать в сутки (на 1 кг массы тела): белков 2—2,5 г (до прикорма), 3—3,5 г (после введения прикорма); жиров 7 г (1—3 мес), 6,5 г (4—6 мес), 6 г (7—9 мес), 5,5—5 г (10—12 мес); углеводов 12—13 г; калорий (ккал) 125—130 (1—3 мес); 120—125 (4—6 мес), 115—120 (6—9 мес); 110—115 (10—12 мес).

Для обогащения питания ребенка витаминами, минеральными веществами, белками и другими ценными веществами в его пищу начиная с 1—1,5 мес вводят фруктовые соки, пюре, а позднее — прикорм: каши, блюда из мяса, рыбы, овощей (табл. 16).

Месячному ребенку по показанию врача в рацион добавляют творог, начиная с 5 г. К концу года это количество доводят до 50 г.

Фруктовые соки дают детям с 1—1,5 мес. Вначале каплями, затем ежедневно увеличивают количество на 5 мл. Они повышают аппетит и улучшают процессы пищеварения, обогащают питание детей витаминами, минеральными веществами и органическими кислотами. Рекомендуются следующие соки: яблочный, черносмородиновый, абрикосовый, морковный, томатный. Их приготавливают из свежих натуральных продуктов, можно использовать готовые консервированные соки для детского питания промышленного изготовления.

Детям в возрасте до одного года нельзя давать такие соки, как клубничный, земляничный, апельсиновый, мандариновый, так как они могут вызвать аллергические явления. Виноградный сок способствует развитию процессов брожения в кишечнике.

Ввиду того что соки содержат сахар, который тормозит процессы соковыделения, давать их следует после еды, чтобы не снижать аппетит.

Пюре из яблок или бананов дают детям с 1,5—2 мес. Оно способствует лучшей работе кишечника, помогает осуществить переход к более густой пище. В начале кормления для одного приема берут половину чайной ложки пюре, затем порцию увеличивают до 30—50 г. При запорах рекомендуется пюре из чернослива.

По достижении трехмесячного возраста ребенок получает вареный желток, богатый минеральными веществами и витаминами, а немного позднее — творог (см. табл. 16).

С 4—4,5 мес в питание ребенка вводят прикорм, чтобы удовлетворить потребность растущего организма в основных питательных веществах. Прикорм дают перед кормлением грудью. Продукты, используемые в качестве прикорма, должны иметь однородную нежную консистенцию. В качестве прикорма используют овощное пюре из моркови, кабачков или из смеси нескольких видов овощей. С 5 мес детям дают также каши из овсяной, рисовой или гречневой детской муки (5, 8, 10%-ная), приготовленные на молоке с добавлением сливочного масла (3%) и сахара (5%).

Семимесячным детям рекомендуется мясокостный бульон, который благодаря содержанию экстрактивных веществ активизирует пищеварительный процесс. С бульоном дают сухарик из белого хлеба.

Наименование прикорма	Количество прикорма для детей в возрасте, мес											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Фруктовый сок, мл	С 5 до 30 (ежедневно прибавляя 5 мл)	30	30	40	50	50	50	50	50	50	50	50
Пюре яблочное, г	С 5 до 30 (ежедневно прибавляя 5 г) — с 1,5 мес	30	30	40	50	50	50	50	50	50	50	50
Овощной отвар, г	30	40	50	50	60	70	70	70	70	70	70	70

Таблица 16

Наименование прикорма	Количество прикорма для детей в возрасте, мес									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10—12
Фруктовый сок, мл	С 5 до 30 (ежедневно прибавляя 5 мл)	30	30	40—50	50	50	50	50	50	50
Пюре яблочное, г	С 5 до 30 (ежедневно прибавляя 5 г) — с 1,5 мес	30	30	40	50	50	50	50	50	50
Фруктово-овощной отвар, мл	30	40	50	50	60	70	70	70	70	70
Творог, г	По показаниям	По показаниям	По показаниям	С 5 до 20	30	40	40	40	40	50
Желток яйца, шт.	—	—	1/4	1/4	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Пюре овощное, г	—	—	—	С 10 до 60—130 — с 4,5 мес	130	130	150	150	160	160
Сливочное масло, г	—	—	—	2	3	3	4	5	5	5
Растительное масло, г	—	—	—	1	1—1,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5
Каша 8—10 %-ная из гречневой, рисовой, овсяной муки, г	—	—	—	—	С 10 до 60—130	150	160	180	180	180—200
Бульон, г	—	—	—	—	—	—	30	50	50	50
Хлеб, г	—	—	—	—	—	—	3	5	5	10
Сухари, г	—	—	—	—	—	—	3—5	5	5	5
Печенье, г	—	—	—	—	—	—	—	10	10	10
Мясо, г	—	—	—	—	—	—	—	10	10	10
Печень, г	—	—	—	—	—	—	5—20	20	20	30
Молоко (в блюдах), мл	—	—	—	100	200	5—10	10	10	20	20
Кефир, мл	—	—	—	—	—	200	250	250—300	250—300	250—300
Число кормлений	7—6	6	6	6—5	5	5	5	5	5	5

С 7,5—8 мес в пищу ребенка вводят говяжье или куриное мясо в виде тщательно измельченного пюре, а также молоко или кефир с печеньем или сухариком (см. табл. 16).

Таким образом, из пяти кормлений только во время двух ребенок получает грудное молоко, а в остальное время — вышеперечисленные продукты и блюда (табл. 17).

Таблица 17

№ кормления	Часы кормления	Состав пищи	Количество пищи, г
I	6	Грудное молоко	200
II (завтрак)	10	Манная каша 8—10%-ная	150
III (обед)	14	Яичный желток	1/2 шт.
		Яблочное пюре	40—50
		Мясной бульон	50
		Сухарик	2—3
		Мясное пюре	30
IV	18	Овощное пюре	180
		Фруктовый сок	40—50
		Кефир	160
V	22	Творог	40
		Печенье	5
		Грудное молоко	200

В 10 мес ребенку дают фрикадельки и котлеты, приготовленные на пару, приучая его разжевывать более густую пищу.

Мясо можно заменять нежирной рыбой, приготовленной в виде пюре и пудинга.

Кормление ребенка грудью рекомендуют заканчивать к 12 мес.

### § 63. Искусственное и смешанное вскармливание

При недостатке грудного молока у матери ребенка вскармливают искусственным или смешанным способом.

*Искусственным* называют *вскармливание*, при котором грудное молоко составляет меньше 1/5 объема пищи, съедаемой ребенком в сутки, или совсем отсутствует в рационе.

*Смешанным* называют *вскармливание*, при котором коровье молоко составляет больше 1/3—1/2 объема пищи, съедаемой ребенком в сутки.

При искусственном и смешанном вскармливании в качестве основной пищи используют различные молочные смеси.

Простые молочные смеси состоят из коровьего молока, соединенного с гречневым, рисовым или овсяным отваром в соотношении 2:1 (В-смеси) и 1:1 (Б-смеси).

Сухие смеси «Крепыш» и «Здоровье» промышленного производства подобны В-смеси и Б-смеси, но по своему составу отличаются от грудного молока и не могут удовлетворить потребность ребенка в полноценных белках, жирах, витаминах и минеральных веществах.

Поэтому ими можно кормить ребенка лишь в течение короткого времени.

Кроме простых молочных смесей в питании используют также ферментированные молочные смеси, в которые в качестве обогатителей добавлены витамины, минеральные соли, жирные кислоты и другие вещества. Для их получения коровье молоко заквашивают с помощью молочно-кислых бактерий. Ферменты, содержащиеся в кисломолочных продуктах, способствуют выделению желудочного сока и улучшают работу кишечника ребенка, не дают развиваться болезнетворным микроорганизмам. Наилучший в этом отношении продукт — кефир, который используют в питании детей до 3 мес в смеси с грудным молоком, а при смешанном или искусственном вскармливании — в смеси с крупяными отварами из риса, овсянки, гречневой крупы (Б- и В-смеси). Для детей старше 3 мес смеси заменяют целым кефиром.

К другим ферментированным смесям, используемым для вскармливания детей, относят «Биолакт», «Нарине», полученные путем заквашивания коровьего молока ацидофильной палочкой, а также смесь «Мацони». Однако кисло-молочные смеси не могут полностью заменить в питании детей грудное молоко, так как отличаются от него по своему составу.

Заменителями грудного молока служат вырабатываемые у нас в стране адаптированные молочные смеси: «Малютка», «Малыш», «Виталакт», «Детолакт» и др. (см. табл. 19). В их основе — коровье молоко, разведенное сухими отварами круп или молочной сывороткой. По химическому составу и степени приспособленности к особенностям процессов пищеварения детей раннего возраста эти смеси считают наиболее близкими к грудному молоку и используют при смешанном и искусственном вскармливании.

В состав смеси «Малютка» входят молочная основа, сливки, растительное рафинированное масло, витамины А, D, E, B, PP, C, сахароза и др. Смесь «Малютка» предназначена для вскармливания детей с первых дней жизни до 1—2 мес.

Смесь «Виталакт» используют для вскармливания детей до 5—6-месячного возраста. Этот адаптированный молочный продукт выпускают в жидком и сухом виде. Его вырабатывают из коровьего молока, молочной сыворотки, сливок, подсолнечного масла, сахара с добавлением витаминов С и А.

Адаптированную смесь «Ладушка» производят двух видов: «Ладушка Л» и «Ладушка ДМ».

Адаптированная смесь «Детолакт» имеет три вида: «Детолакт», «Детолакт, обогащенный препаратом железа», «Детолакт с мукой». В состав смеси входят обезжиренное молоко, кокосовое и кукурузное масло, лактоза, витамины и другие вещества.

Адаптированную смесь «Малыш» применяют для вскармливания детей в возрасте от 1 мес до 1 года. В состав смеси входят те же компоненты, что и в смесь «Малютка», а также диетическая мука.



В зависимости от вида муки смесь «Малыш» вырабатывают с рисовой, гречневой, овсяной мукой.

Для того чтобы перевести ребенка на смешанное или искусственное вскармливание, определяют нужный объем прикорма, учитывая количество молока у матери, и докармливают ребенка после каждого кормления грудью, постепенно увеличивая количество прикорма. Через несколько дней, когда ребенок привыкнет к молочным смесям, ими заменяют грудное кормление частично или полностью (см. табл. 35).

Количество кормлений и объем пищи при смешанном, искусственном и естественном вскармливании должны быть одинаковыми. Количество потребляемых в сутки белков зависит от вида вскармливания и используемых молочных смесей. Потребность в углеводах и жирах определяют в зависимости от возраста ребенка; она должна быть такой же, как при естественном вскармливании.

При смешанном и искусственном вскармливании адаптированными молочными смесями прикорм вводят так же, как при естественном вскармливании, но мясное пюре на один месяц раньше, растительное масло с 6 мес. Если используют другие молочные смеси, то прикармливать начинают на 2—4 недели раньше, чем при естественном вскармливании, растительное масло дают после первого месяца жизни ребенка.

Состав и количество продуктов прикорма при искусственном вскармливании ребенка 6 мес приведены в табл. 18.

Таблица 18

№ кормления	Часы кормления	Состав пищи	Количество пищи, г
I	6	Смесь «Детолакт»	200
II	10	Молочная каша 8—10%-ная	150
		Творог	30
		Фруктовый сок	30
III	14	Овощное пюре	150
		Яичный желток	1/2 шт.
		Фруктовый сок	20
IV	18	Смесь «Детолакт»	150
		Фруктовое пюре	50
V	22	Смесь «Детолакт»	200

#### § 64. Приготовление блюд для детей первого года жизни

Для детей в возрасте до одного года приготавливают молочные смеси, отвары из круп и овощей, каши, бульоны из говядины и кур, супы-пюре из овощей, протертые пюре из фруктов, ягод, овощей, мяса, печени, кур, соки из ягод и фруктов. При этом необходимо строго соблюдать правила санитарии и гигиены. Особо тщательно нужно следить за личной гигиеной, чистотой одежды, рук, санитар-

ным состоянием рабочего места. Посуду перед использованием обязательно промывают горячей водой с добавлением пищевой соды (5 г на 1 л), кипятят 10 мин, сушат.

### Растворы, сиропы, отвары

**25%-ный раствор поваренной соли.** В горячей воде разводят поваренную соль, размешивают, нагревают при слабом кипении 10 мин, затем процеживают через стерильную марлю. Хранят раствор в стерильной, плотно закрывающейся посуде.

На 250 г соли 1 л воды.

**100%-ный сахарный сироп.** Воду доводят до кипения, добавляют сахар, варят при помешивании и слабом нагреве 15—20 мин. Сироп процеживают через марлю, сложенную в несколько раз. Марлю можно прослоить стерильной ватой. Процеженный сироп переливают в прокипяченную стерильную посуду, плотно закрывающуюся.

На 1 кг сахара 1 л воды.

**Слизистые отвары из круп (10%-ные).** Отвары приготавливают из муки для детского и диетического питания — рисовой, овсяной, гречневой. Если такой муки нет, ее приготавливают из круп. С этой целью крупу перебирают, промывают, просушивают, размалывают.

**Отвары из муки для детского и диетического питания.** Муку соединяют с небольшим количеством теплой воды (100 г) и размешивают до однородной консистенции. Остальную воду доводят до кипения, вводят подготовленную муку, непрерывно размешивая, чтобы не образовались комки, варят 3—5 мин и добавляют раствор поваренной соли. Отвар доводят до кипения, охлаждают, помещают в предварительно стерилизованную посуду. Хранят его до 24 ч при температуре 2—10° С.

Рисовая мука 60<sup>1</sup>, вода 1000, раствор соли 16 (мл).

**Овощной отвар.** Морковь промывают, очищают, нарезают на кусочки произвольной формы. Белокочанную капусту зачищают, нарезают соломкой. В кипящую воду закладывают морковь, доводят до кипения и продолжают варить в течение 20 мин при слабом кипении, закрыв посуду крышкой. Затем добавляют подготовленную капусту и продолжают варить 30 мин.

Готовый отвар процеживают через сито или марлю (марлю перекручивают, отжимая овощи). Недостающее количество жидкости восполняют горячей водой. Отвар доводят до кипения, разливают в стеклянную посуду, плотно закрывают. Овощной отвар хранят не более 24 ч. Перед хранением его стерилизуют на водяной бане, охлаждают. Температура хранения 2—10° С.

Если приготовленный отвар сразу используют для кормления детей, то в него вводят раствор соли, доводят до кипения, добавляют сливочное масло (5 г на 1 л).

<sup>1</sup> Здесь и далее указывается количество продуктов в граммах, необходимое для приготовления 1 кг или 1 л блюда.

Овощной отвар заменяет мясокостный бульон или молоко, когда ребенка нельзя кормить молочной или мясной пищей.

Отвар приготавливают также с добавлением репы, картофеля, цветной капусты. В него можно вводить крупы, овощи, мелкие макаронные изделия. Он служит основой для супов, каш.

Морковь 500, капуста 500, вода 1500.

## Каша

**Каша манная 5%-ная**. Манную крупу просеивают и всыпают в кипящую воду или овощной отвар, вводя ее тонкой струйкой при непрерывном размешивании. Кашу варят 25—30 мин при небольшом нагреве, взбивая веселкой или венчиком. Затем добавляют раствор соли, сахарный сироп и молоко, предварительно подогретое до 70° С. Кашу доводят до кипения и проваривают 2—3 мин. Блюдо используют для питания детей в возрасте до 6 мес.

Крупа манная 50, молоко 500, вода или овощной отвар 750, сахарный сироп 50, раствор соли 16 (мл).

**Каша гречневая 5%-ная из гречневой муки**. Гречневую муку размешивают с небольшим количеством теплого овощного отвара до получения однородной консистенции, вводят в кипящий овощной отвар, варят, размешивая, 5 мин, добавляют сахарный сироп, раствор соли, теплое молоко, все перемешивают и доводят до кипения.

Гречневая мука 50, овощной отвар 500, молоко 500, сахарный сироп 50, раствор соли 16 (мл).

**Каша манная 10%-ная**. Манную крупу просеивают, всыпают в кипящую смесь молока и воды и варят кашу при непрерывном размешивании и слабом кипении 25—30 мин. Затем добавляют сахарный сироп, раствор соли, кашу доводят до кипения, вводят сливочное масло, размешивают.

Блюдо используют для питания детей старше 6 мес (150—200 г на один прием).

Крупа манная 100, молоко 1000, вода 250, сахарный сироп 50, раствор соли 16, масло сливочное 30.

**Каша овсяная 10%-ная из овсяной муки**. Подготовленную муку разводят небольшим количеством теплого молока. Остальное молоко доводят до кипения, вливают в него при помешивании подготовленную овсяную муку и варят 5 мин. Затем вводят сахарный сироп и раствор соли, доводят кашу до кипения, добавляют сливочное масло и хорошо размешивают.

Мука овсяная 100, молоко 1000, сахарный сироп 50 (мл), раствор соли 16 (мл), масло сливочное 30.

Каша рисовая  
варят с темп  
ления и соедин  
при помешиван  
соли, доводят  
маслом, размеш  
ше 6 мес.

Мука рисовая  
масло сливочное 30

## Бульоны и с

**Бульон мясо**  
товленные разр  
холодной водой  
и жир. Бульон в  
ют мясо и вар  
репчатый лук и  
вынимают, а бу  
(от 50 г на один  
на бульоне приг  
ми изделиями.

Говядина (брут  
корень) 10, сельдер

**Бульон куриный**  
ют холодной вод  
слабом кипении  
кусочки репчатог  
процеживают че  
соли, доводят до  
Куриный бульо  
печеньем или к  
готовят супы с

**Суп-пюре из с**  
на соцветия, бело  
зают на кусочки  
большом количес  
готовые овощи с  
добавляют горяче  
вкрутую, желтки  
получения однос  
заправляют расте

Блюдо использ  
Картофель 100, ка  
вода 600, яичный ж

**Каша рисовая 10%-ная из рисовой муки.** Рисовую муку размешивают с теплым молоком (200 г). Остальное молоко доводят до кипения и соединяют с подготовленной рисовой мукой. Кашу варят при помешивании 5 мин, соединяют с сахарным сиропом, раствором соли, доводят до кипения. Готовую кашу заправляют сливочным маслом, размешивают. Блюдо используют для питания детей старше 6 мес.

Мука рисовая 100, молоко 1000, сахарный сироп 50 (мл), раствор соли 16 (мл), масло сливочное 30.

### Бульоны и супы-пюре

**Бульон мясокостный.** Говяжье мясо отделяют от костей. Подготовленные разрубленные кости складывают в посуду, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают с поверхности пену и жир. Бульон варят при небольшом кипении 1 ч, затем закладывают мясо и варят 1,5 ч. После этого добавляют сырые корни, репчатый лук и соль и варят бульон еще 30 мин. Готовое мясо вынимают, а бульон процеживают. Его дают детям начиная с 7 мес (от 50 г на один прием) с сухариком из белого хлеба. Кроме того, на бульоне приготавливают супы с овощами, крупами и макаронными изделиями.

Говядина (брутто) 300, вода 1200, морковь 15, лук репчатый 10, петрушка (корень) 10, сельдерей 5, соль 5.

**Бульон куриный.** Обработанную курицу рубят на части, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену, варят при слабом кипении 30—60 мин. В процессе варки вводят нарезанные кусочки репчатого лука, моркови и петрушки. Готовый бульон процеживают через сито или плотную салфетку, вводят раствор соли, доводят до кипения.

Куриный бульон дают детям с гренками из белого хлеба, сухим печеньем или кукурузными хлопьями. Кроме того, на бульоне готовят супы с овощами, крупами или макаронными изделиями.

**Суп-пюре из овощей.** Обработанную цветную капусту разделяют на соцветия, белокочанную — шинкуют. Картофель и морковь нарезают на кусочки произвольной формы. Морковь припускают в небольшом количестве воды. Капусту и картофель варят отдельно. Готовые овощи соединяют, протирают, разводят овощным отваром, добавляют горячее молоко, соль и доводят до кипения. Варят яйца до вкрутую, желтки отделяют и растирают со сливочным маслом до получения однородной консистенции. Перед кормлением детей суп заправляют растертыми желтками.

Блюдо используют для питания с 7 мес.

Картофель 100, капуста цветная или белокочанная 100, морковь 50, молоко 200, вода 600, яичный желток 2 шт., сливочное масло 15, соль 5.

## Пюре из овощей и мясных продуктов

**Пюре из разных овощей.** Обрабатывают овощи, входящие в состав пюре. Морковь и белокочанную капусту шинкуют соломкой, складывают в посуду, добавляют воду, сливочное масло, закрывают крышкой и припускают до полуготовности. Картофель нарезают крупными кубиками, соединяют с овощами, добавляют воду, так чтобы она на 1—1,5 см покрывала овощи, и варят их до тех пор, пока они не станут мягкими.

Консервированный зеленый горошек припускают в собственном соку, соединяют с остальными овощами и протирают в горячем виде. Полученное пюре разводят горячим молоком, добавляют раствор соли, тщательно вымешивают, взбивая, доводят до кипения, заправляют сливочным маслом.

В овощное пюре можно добавить репу, цветную капусту, шпинат, свекольный сок.

Картофель 200, морковь, капуста, зеленый горошек 800, молоко 250, сливочное масло 30, раствор соли 16 (мл).

**Пюре из мяса.** Зачищенное, промытое говяжье мясо нарезают небольшими кусочками, складывают в посуду, заливают горячей водой и варят до готовности. Отварное мясо пропускают 2—3 раза через мясорубку, соединяют с бульоном (0,25 % от массы мяса), раствором соли, перемешивают, взбивая, доводят до кипения. Приготовленное пюре должно иметь мягкую однородную консистенцию.

**Пюре из курицы.** Обработанную курицу закладывают в горячую воду и варят до готовности. Отварную птицу охлаждают, рубят, отделяют мякоть, которую затем нарезают на кусочки и пропускают 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой. Куриное пюре соединяют с небольшим количеством бульона, размешивают, взбивая, доводят до кипения. При необходимости в него добавляют раствор поваренной соли.

**Пюре из печени.** Обработанную говяжью печень нарезают на кусочки, складывают в посуду, добавляют небольшое количество воды и тушат 10—15 мин. Готовую печень слегка охлаждают, пропускают 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, а небольшое количество ее протирают еще через волосяное сито. В полученную массу добавляют размягченное сливочное масло, раствор соли, процеженный бульон или жидкость, в которой тушилась печень, все тщательно размешивают и прогревают перед подачей.

Печень говяжья 400, масло сливочное 40, раствор соли 7 (мл).

Пудинги

Пудинг с  
кусочками или  
все молоко  
отделяют от  
маслом, соединяют с массой  
смазывают с  
водяную баню  
Готовый пудинг  
ченьм молоком  
детей старше

Сдобная булка

Пудинг рисовый

варят в кипящей воде  
кашу. Когда рис сварится,  
жуют варить кашу протирают  
кашу протирают через сито  
яиц отделяют белки взбивают  
Белки взбивают в пену  
ют. Формочку смазывают  
массу, ставят в духовку  
закрывают крышкой  
пудинг при слабом кипении  
Готовый пудинг вынимают  
ют ложкой на тарелку  
или чаем. Соотношение  
в питании детей

Крупа рисовая  
раствор соли 3 (мл)

Котлеты рисовые

молока и воды  
с сахарным сиропом  
кашу. Полученную массу  
сформованные котлеты  
мешают на кусочки  
для питания детей  
Фрикадельки  
и пшено, пропущенное  
соли, немного молока  
яица отделяют от желтка  
вводят в мясо, перемешивают  
и в виде маленьких котлет  
воду или бульон

## Пудинги, блюда из круп и мяса

**Пудинг сухарный.** Сухую сдобную булку разламывают на мелкие кусочки или толкут в ступке, складывают в посуду, добавляют кипяченое молоко и воду и дают массе набухнуть. Желток сырого яйца отделяют от белка, растирают с сахаром и размягченным сливочным маслом, соединяют с набухшими сухарями. Белки взбивают и соединяют с массой, осторожно перемешивают. Формочку (дно и стенки) смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее массу, ставят на водяную баню, закрывают крышкой и варят пудинг 1 ч.

Готовый пудинг, вынутый из формы, разминают и разводят кипяченым молоком или некрепким чаем. Блюдо используют для питания детей старше 10 мес.

Сдобная булка 100, молоко 100, вода 100, масло сливочное 10, сахар 10, яйца 1.

**Пудинг рисовый паровой.** Рис перебирают, промывают, закладывают в кипящую, слегка подсоленную воду и варят полужидкую кашу. Когда рис хорошо разварится, вводят горячее молоко и продолжают варить кашу, помешивая, еще 10—15 мин. Сваренную горячую кашу протирают, соединяют со сливочным маслом. Желтки сырых яиц отделяют от белков, растирают с сахаром, смешивают с кашей. Белки взбивают в пышную пену и вводят в кашу, слегка перемешивают. Формочку смазывают сливочным маслом, выкладывают в нее массу, ставят в посуду с водой, доходящей до половины формы, закрывают крышкой, нагревают до кипения и продолжают варить пудинг при слабом кипении в течение 1 ч.

Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из формы, разделяют ложкой на кусочки или разминают, разводят кипяченым молоком или чаем. Соотношение молока и пудинга 1:2. Блюдо используют в питании детей старше 10 мес.

Крупа рисовая 40, сахар 10, сливочное масло 10, молоко 100, вода 200, яйца 1, раствор соли 3 (мл).

**Котлеты рисовые паровые.** Вязкую рисовую кашу варят на смеси молока и воды и протирают в горячем виде. Сырые яйца соединяют с сахарным сиропом, взбивают и вводят в охлажденную до 60° С кашу. Полученную массу перемешивают и формируют из нее котлеты. Сформованные изделия варят на пару. Перед кормлением их разламывают на кусочки, добавляют сливочное масло. Котлеты используют для питания детей старше 10 мес.

**Фрикадельки из мяса.** Говяжью мякоть, зачищенную от жира и пленок, пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют раствор соли, немного молока (15% от массы мяса), перемешивают. Белок яйца отделяют от желтка, взбивают до получения устойчивой пены, вводят в мясо, перемешивают. Из мясной массы формируют фрикадельки в виде маленьких шариков массой 7—8 г, закладывают в кипящую воду или бульон и варят 10 мин.

Фрикадельки подают с пюре из картофеля или других овощей, а также с кашами из рисовой, манной крупы. Блюдо поливают сливочным маслом.

Говядина 1000, молоко 150, яйца 3, раствор соли 25 (мл).

**Котлеты паровые.** Массу для котлет приготавливают так же, как для фрикаделек. Ее делят на порции, котлетам придают овально-приплюснутую форму. Готовые изделия укладывают на решетку паровой коробки, смазанной сливочным маслом, плотно закрывают крышкой и варят до готовности. Котлеты можно уложить в посуду с толстым дном, смазанную маслом, добавить немного бульона или воды и припустить на водяной бане 30—40 мин.

Паровые котлеты подают с маслом или с такими же гарнирами, как к фрикаделькам.

### Сладкие блюда, напитки

**Кисель из черной смородины.** Ягоды черной смородины перебирают, промывают, ошпаривают кипятком, разминают и отжимают сок. Отжатый сок выливают в неокисляемую посуду и хранят до использования в холодильнике.

Мезгу заливают горячей водой, проваривают 10—15 мин, процеживают. 100—150 г процеженного отвара охлаждают и разводят им картофельный крахмал. Остальной отвар нагревают, вводят в него сахар, размешивают, доводят до кипения. В кипящий отвар вливают при помешивании разведенный крахмал. Кисель вновь доводят до кипения, сдвигают на край плиты, немного охлаждают при помешивании и вводят в него отжатый ранее сок. Кисель с соком тщательно перемешивают и дают ребенку.

Для более полного сохранения витамина С кисель после приготовления следует перелить в фарфоровую или эмалированную посуду. Хранить его не рекомендуется.

Ягоды черной смородины 200, вода 1000, сахар 150, крахмал картофельный 50.

**Сок из моркови.** Морковь тщательно промывают, очищают. Молодую морковь промывают с помощью жесткой щетки, но не очищают, а ошпаривают кипятком, нарезают на куски, пропускают через соковыжималку. Можно также целую морковь (небольшое количество) натереть на терке и отжать сок через ошпаренную марлю, перекручивая ее концы. При необходимости или по желанию в сок добавляют сахарный сироп. Из 1 кг моркови получается 500 г морковного сока.

**Сок из апельсинов.** Подготовленные апельсины промывают, ошпаривают кипятком, разрезают поперек на две части и отжимают сок с помощью стеклянной конусной соковыжималки. Можно также очистить апельсины от цедры и белой подкожицы, разделить на дольки и пропустить через соковыжималку. Отжатый сок перед использованием соединяют с сахарным сиропом.

Так же получают сок из мандаринов и лимонов.

**Сок из свежих яблок.** Свежие доброкачественные яблоки промывают, ошпаривают кипятком, нарезают на части и пропускают через соковыжималку. Небольшое количество сока получают, натирая яблоки на терке и отжимая сок через марлю, сложенную в два раза. В сок добавляют сахарный сироп (на 100 мл сока 10—15 мл сиропа).

**Яблоки сырые тертые.** Спелые доброкачественные яблоки промывают кипяченой водой, очищают от кожицы, удаляют сердцевину с семенами и пропускают через протирочную машину или натирают на терке из неокисляемого материала. Полученное яблочное пюре соединяют с сахарным сиропом (на 100 г пюре 10—15 мл сиропа) и сразу используют для кормления детей.

**Настой из плодов шиповника.** Плоды сухого шиповника перебирают, промывают, складывают в посуду, заливают горячей водой, закрывают крышкой, варят 10 мин при слабом кипении и оставляют для настаивания на сутки. После настаивания шиповник процеживают через плотный слой марли, соединяют с сахарным сиропом, перемешивают.

При приготовлении настоя из дробленых плодов шиповника их настаивают 6 ч.

Сухие плоды шиповника 100 или дробленого шиповника 50, вода 1050, сахарный сироп 100 (мл).

#### Контрольные вопросы и задания

1. Назовите виды вскармливания детей первого года жизни. 2. Какие молочные смеси используют при искусственном и смешанном вскармливании? 3. Как приготавливают слизистый и овощной отвары? 4. Как приготавливают манную кашу 5- и 10%-ную? 5. Как готовят суп-пюре из овощей? 6. Составьте технологическую схему приготовления пюре из мясных продуктов. 7. Как приготавливают и используют сухарный пудинг? 8. Как приготавливают соки из свежих фруктов и овощей?

### ГЛАВА XVI. БЛЮДА ИЗ ПРОДУКТОВ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Одна из важнейших задач дальнейшего развития пищевой промышленности — повышение производства разнообразных высококачественных продуктов детского и диетического питания, пищевых концентратов, консервированных фруктовых и овощных соков.

Производство продуктов питания для детей в СССР является сравнительно молодой отраслью, получившей развитие в последние 20—25 лет.

В нашей стране пищевая промышленность выпускает разнообразный ассортимент продуктов детского питания, облегчающих вскармливание детей первого года жизни, когда при искусственном и смешанном вскармливании по каким-либо причинам ребенок не может получать питание с молочной кухни. Сухие концентраты и консервированные продукты детского питания используют также в качестве прикорма и для приготовления блюд детям более старшего возраста.



Расширение их выпуска и ассортимента поможет создать сбалансированные рационы для детей различных возрастных групп и разнообразить приготовление пищи в детских учреждениях и дома, полностью удовлетворить потребность в питательных веществах и энергии, стабилизировать или уменьшить общее количество потребляемых калорий, снизить потребление сахара и соли.

Для нормального развития детского организма необходимы те же пищевые вещества, что и для взрослого человека. Белки нужны для построения новых клеток тканей и органов. Жиры участвуют в обмене веществ, входят в состав клеток, выполняют роль запасного энергетического материала. Углеводы служат источником энергии. Минеральные вещества регулируют процессы обмена веществ, входят в состав крови, желудочного сока, способствуют правильному усвоению пищи и построению тканей. Витамины участвуют в обмене веществ организма, нормальной деятельности нервной системы, повышают сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

Поэтому перечисленные вещества, необходимые для полноценного развития детского организма и содержащиеся в продуктах питания, должны находиться также в консервированных продуктах и концентратах детского питания. Учитывая это, пищевая промышленность по специальной технологии и рецептуре, разработанной на научной основе, приготавливает для питания детей продукты, обеспечивающие высококачественные рационы питания, разнообразящие детское меню и обогащающие его ценными пищевыми веществами.

Основное условие производства продуктов детского питания — использование высокосортного сырья, которое должно отвечать определенным санитарно-гигиеническим и физико-химическим требованиям, ограничивающим содержание бактерий, солей тяжелых металлов. Наличие в сырье антибиотиков и пестицидов недопустимо. Кроме того, необходимо строго соблюдать рецептуры и правильно вести технологический процесс, позволяющий получить тонко измельченную массу или порошок с хорошо сохранившимся цветом, запахом и вкусом натуральных продуктов. В консервах для детского питания, приготовленных способом гомогенизации, продукты должны быть измельчены, поэтому при приеме пищи не происходит механического раздражения стенок желудка и кишечника. Продукты детского питания производят при постоянном врачебно-санитарном контроле.

Продукты детского питания делят на следующие группы:

- 1) сухие молочные продукты, питательные смеси, молочные каши;
- 2) фруктовые и ягодные соки;
- 3) фруктовые и овощные пюре;
- 4) мясные пюре;
- 5) овощные и мясоовощные супы-пюре.

В питании детей старше года используют: консервированные овощи (зеленый горошек, кукурузу, цветную капусту); консервы из фруктов (соки, пюре, компоты); разнообразные молочные консервы (сгущенное молоко, сгущенные сливки с сахаром и др.); натуральные мясные и рыбные консервы в собственном соку. Кроме того, блюда для детей приготавливают из таких концентратов, как толокно, воздушная кукуруза, «Геркулес», каши, кисели, желе, муссы.

Химический состав

Сухие вещества

Белки

Сывороточный белок

Жиры

Углеводы

В том числе:

лактоза

сахароза

Сухое молоко

зрелого молока

зрелого, а затем бычьего

3%. Готовый продукт

молоко восстановленного

в соотношении 1:1

ка, берут 140 г сухого

получения однородной

помешивая, доводят

Кроме сухого молока

с сахаром и без сахара

вашу, обладающую ценными

качествами как здоровых

Молочно-крупчатая

питания детей раннего

искармливания. Изготавливается

рисовой, овсяной, пшеничной

Молочная Б-сортная

и сахара. Ею кормят

## § 65. Сухие продукты детского питания

В питании детей до одного года используют следующие концентраты: сухое молоко, питательные смеси (табл. 19), молочные каши, кисели. Все они отличаются небольшим содержанием влаги, хорошей усвояемостью и высокой питательностью. Основным принципом их изготовления — сушка используемых продуктов. Процесс производства полностью механизирован. Готовые концентраты упаковывают в плотно закрывающиеся коробки.

Таблица 19

Химический состав	Содержание веществ, %, в сухих смесях							
	«Малыш»	«Малютка»	«Детолакт»	«Детолакт», обогащенный препаратом железа	«Детолакт с мукой»	«Виталакт»	«Ладушка Л»	«Ладушка ДМ»
Сухие вещества	96,0	96,0	97,5	97,5	96,5	97,5	96,0	96,0
Белки	15,8	15,8	13,7	13,7	16,5	15,4	13,4	13,2
Сывороточный белок	—	—	—	—	—	5,1	5,6	5,6
Жиры	25,0	25,0	27,0	27,0	17,0	26,3	26,8	26,0
Углеводы	—	—	—	—	—	54,5	53,6	54,5
В том числе:								
лактоза	—	—	53,3	53,3	—	37,0	53,6	37,8
сахароза	23,0	23,0	—	—	—	14,0	—	13,1

**Сухое молоко.** Этот концентрат приготавливают из коровьего цельного молока, которое предварительно пастеризуют, гомогенизируют, а затем быстро сушат до понижения содержания влаги в нем до 3%. Готовый продукт упаковывают в герметичную тару. Сухое молоко восстанавливают. Для этого порошок молока разводят водой в соотношении 1:7. Так, чтобы получить 1 л восстановленного молока, берут 140 г сухого молока и 1 л воды. Молочный порошок соединяют с небольшим количеством теплой воды, хорошо растирают до получения однородной массы, затем вводят оставшуюся воду и, помешивая, доводят до кипения.

Кроме сухого молока в детском питании используют сухие сливки с сахаром и без сахара, сухое ацидофильное молоко, сухую простоквашу, обладающую лечебными свойствами и применяемую для питания как здоровых детей, так и детей с желудочно-кишечными заболеваниями.

**Молочно-крупяные смеси.** Эти концентраты предназначены для питания детей раннего возраста при искусственном и смешанном вскармливании. Их приготавливают из готовых сухих отваров круп (рисовой, овсяной, гречневой) и молока.

Молочная Б-смесь состоит из 1 части отвара, 1 части молока и сахара. Ею кормят детей самого раннего возраста. В-смесь состоит

из 1 части отвара, 2 частей молока и сахара. Ее дают детям старше 3 — 4 недель. Эти смеси обычно готовят на молочных кухнях.

Промышленность выпускает также сухие молочные смеси, получая их путем смешивания сухих отваров, сухого молока и сахарной пудры. К ним относят смеси В-рис, В-греча, В-овес, «Здоровье», «Крепыш».

Восстанавливают В-смеси следующим образом. В сухую молочную смесь вливают немного теплой воды, тщательно растирают до образования однородной массы, добавляют остальную воду, доводят до кипения при непрерывном помешивании и варят 3 мин.

Для получения 1 л восстановленной смеси расходуют 200 г молочной В-смеси и 1 л воды.

**Молочная смесь «Крепыш» с гречневым отваром.** Эту смесь вырабатывают из молока, сахара и гречневого отвара. Она содержит белки (18%), жиры (16%), углеводы (57%), минеральные вещества (в том числе кальций, фосфор, железо 3%), воду (6%), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР.

Для приготовления порции смеси 25 г (3 ст. ложки) сухого порошка соединяют при непрерывном перемешивании с 200 г теплой кипяченой воды, доводят до кипения, варят, помешивая, 3 мин. «Крепыш» используют для питания детей в первые 3 мес жизни при недостатке или отсутствии грудного молока. На одно кормление расходуют от 100 до 130 г готовой смеси.

**Молочная смесь «Здоровье» с пшеничной мукой.** Смесь содержит белки (19%), жиры (17%), углеводы (54%), минеральные вещества (в том числе кальций, фосфор, железо 2%), витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР), воду (8%).

Для приготовления порции смеси 25 г (3 ст. ложки) порошка заливают при непрерывном помешивании 200 мл (1 стаканом) теплой кипяченой воды, добавляют 3 г (1 чайную ложку) растительного масла, доводят до кипения и варят 5 мин.

Смесь «Здоровье» используют для питания детей с 4-месячного возраста для прикорма по 130—180 г готового продукта в день.

**Молочные смеси «Малыш» и «Малютка».** Эти смеси предназначены для питания детей, переведенных на смешанное и искусственное вскармливание. Их изготавливают путем гомогенизации молочной основы и вакуумной сушки распылением. Смесью «Малыш» кормят детей старше 2 мес.

Молочная смесь «Малютка» по пищевой ценности и усвояемости приближается к грудному молоку, содержит необходимые для детского организма белки (см. табл 19), жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины А, D, E, C, РР, группы В. Ее вырабатывают из свежего коровьего молока с добавлением сливок, растительного масла, сахара, солей калия, натрия, препарата железа, витаминов.

Смесь приготавливают (непосредственно перед кормлением) следующим образом: в чистую посуду наливают 200 г теплой кипяченой воды, в ней разводят 30 г (2 ст. ложки) сухой смеси и кипятят 2 — 3 мин при непрерывном помешивании. Готовую смесь фильтруют

и охлаждают  
детей с пер  
Молочная  
дельное моло  
Для при  
количеством  
однородной  
(170 г), дово  
прикорма для  
Сухие мол  
сухого молока  
муки (36%)  
Сухой пор  
55 г для 10%  
до однородной  
20 мин на вод  
Использую  
ная с 5 мес;  
(150—200 г на  
В последни  
витаминами (А  
В кашу «М  
основа для по  
В кашу «К  
белковый конце  
сухая молочная  
сок», «Новинка  
Для пригото  
в 100 мл воды.  
Кисель сухо  
дельного молок  
(15%).  
Для пригото  
при тщательном  
продолжая поме  
в питания детей

§ 66. Фрукто

Для детского  
ленные из различ  
ем сахара и аск  
соки делят на ос  
большее количест  
светленные соки  
земляники, виног  
лов, яблок, вишен

и охлаждают до температуры 36—38° С. Используют для кормления детей с первых дней жизни до 2 мес.

**Молочная смесь с овсяной мукой.** В состав смеси входят сухое цельное молоко (55%), сахарный песок (33%), овсяная мука (12%).

Для приготовления порции смеси 30 г порошка разводят равным количеством теплой воды, тщательно перемешивают до получения однородной массы, соединяют с оставшимся количеством воды (170 г), доводят до кипения и варят 5 мин. Используют в качестве прикорма для детей начиная с 3 мес.

**Сухие молочные каши.** Эти концентраты изготавливают из цельного сухого молока (46%), манной крупы или гречневой, овсяной, рисовой муки (36%) и сахарного песка (18%).

Сухой порошок (32 г для приготовления 5%-ной каши или 55 г для 10%-ной) соединяют с теплой водой (250 г), размешивают до однородной массы, доводят до кипения и варят при помешивании 20 мин на водяной бане.

Используют в качестве прикорма: 5%-ную кашу для детей начиная с 5 мес; 10%-ную кашу для детей шестимесячного возраста (150—200 г на одно кормление).

В последние годы в нашей стране выпускают каши, обогащенные витаминами (А, С, РР, В<sub>6</sub>).

В кашу «Малышка» вместо сухого молока введена молочная основа для повышения пищевой ценности.

В кашу «Колосок» входят сухое цельное молоко и сывороточно-белковый концентрат (СБК) в соотношении 1:1, в кашу «Новинка» — сухая молочная основа и СБК в том же соотношении. В кашах «Колосок», «Новинка», «Зернышко», «Крупинка» нет сахарозы.

Для приготовления каш 15—20 г сухого продукта растворяют в 100 мл воды.

**Кисель сухой молочный.** Этот концентрат изготавливают из сухого цельного молока (60%), сахара (25%), картофельного крахмала (15%).

Для приготовления киселя порошок соединяют с холодной водой при тщательном размешивании, нагревают, доводят до кипения и, продолжая помешивать, варят 3 мин. Молочный кисель используют в питании детей старше 6 мес.

## § 66. Фруктовые, ягодные, овощные соки

Для детского питания вырабатывают соки натуральные неразбавленные из различных фруктов, ягод и некоторых овощей с добавлением сахара и аскорбиновой кислоты. По технологии приготовления соки делят на осветленные и неосветленные с мякотью, содержащие большее количество витаминов и минеральных веществ. Натуральные осветленные соки изготавливают из черной смородины, вишни, черники, земляники, винограда, яблок; соки с мякотью — из абрикосов, персиков, яблок, вишен, черной смородины. Выпускают также купажиро-

ванные соки, при этом в один из соков добавляют до 35% другого сока.

Соки вырабатывают следующим образом: отсортированные свежие зрелые плоды и ягоды после обработки дробят или раздавливают, затем их прессуют или пропускают воду через мезгу (диффузионный способ); полученные соки фильтруют, отстаивают, пастеризуют. Расфасованную продукцию герметически укупоривают и стерилизуют.

При изготовлении соков с мякотью обработанные плоды бланшируют, протирают, соединяют с сахарным сиропом, гомогенизируют, расфасовывают, укупоривают и стерилизуют. Производство соков механизировано.

В консервированных соках сохраняются ценные питательные вещества — углеводы, минеральные вещества, витамины, необходимые детскому организму. Черносмородиновый сок содержит большое количество витамина С, соли калия, магния, фосфора, малиновый — соли железа и меди, клубничный — калий и кальций, абрикосовый сок богат каротином, виноградный — глюкозой и фруктозой.

Консервированные соки из фруктов и ягод используют в питании детей начиная с 1—1,5 мес. Для детей более старшего возраста из соков приготавливают сладкие блюда: кисели, желе, муссы и соусы.

**Желе из вишневого сока.** Желатин замачивают в холодной воде для набухания. Приготавливают сироп: в горячей воде растворяют сахар, вводят набухший желатин, сироп размешивают, доводят до кипения. Прекратив нагрев, в сироп с желатином вливают сок из вишни, смесь процеживают и разливают в подготовленные формочки. Желе охлаждают до застывания, вынимают из формочек и отпускают.

В питании детей широко применяют также соки из овощей или из овощей, смешанных с фруктами.

Морковный консервированный сок изготавливают из хорошо созревшей моркови, богатой каротином. Протертое морковное пюре соединяют с сахарным сиропом и гомогенизируют, т. е. измельчают с помощью специальных машин — гомогенизаторов. Это дает возможность получить тонкоизмельченный однородный продукт, который прекрасно усваивается. Морковный сок содержит каротин (3,26 мг%), витамин С (1,9 мг%). В сок добавляют аскорбиновую кислоту. Благодаря большой пищевой ценности морковный сок рекомендуют давать детям начиная с 4 — 5 мес.

Томатный сок получают из зрелых свежих помидоров, окрашенных в ярко-красный цвет. Томаты бланшируют, протирают, полученное пюре гомогенизируют, из подогретой томатной массы отжимают сок, его расфасовывают, герметически укупоривают, стерилизуют, охлаждают. В томатном соке есть витамин С, каротин, соли кальция, железа, фосфора. Благодаря большой пищевой ценности и приятному вкусу его используют в питании детей начиная с 4 — 5 мес. Так как томатный сок способствует возбуждению аппетита, рекомендуется давать его за час до еды.

Новый вид детских консервов — сок из тыквы, содержащий большое количество витамина С и минеральных веществ (кальций, магний, железо, марганец и др.).

### § 67. Пюре из фруктов и овощей

Фруктовые и овощные пюре изготавливают из одного вида продукта или из смеси двух или нескольких видов, что улучшает их вкус и делает более ценными по химическому составу. Фруктовые и овощные пюре для детского питания гомогенизируют, поэтому они обладают высокой усвояемостью.

Пюре из фруктов вводят в питание детей начиная с 1—1,5 мес, а из овощей — с 4,5—5 мес. Приготавливают пюре так же, как соки с мякотью, не подвергают гомогенизации, не добавляя сахарный сироп.

Фруктовые пюре вырабатывают из бананов, яблок, чернослива, абрикосов, черной смородины. В некоторые виды пюре добавляют разваренную рисовую или манную крупу, молоко, для улучшения вкуса вводят сахар.

Пюре из яблок с сахаром приготавливают из свежих яблок (85,5%) с добавлением сахара (14,5%). Его рекомендуют для питания детей начиная с 1—2 мес (сначала дают по 1/2 чайной ложки 2 раза в день, постепенно увеличивают норму до 100—150 г в день). Пюре можно давать как самостоятельное блюдо или добавлять в каши, кисели, муссы.

Высокие пищевые и вкусовые качества имеют пюреобразные консервы из смеси плодов и ягод (яблок, абрикосов или айвы, шиповника или облепихи), плодов и овощей «Румяные щечки» (яблоко, морковь, тыква), а также пюре из плодов и ягод со сливками «Неженка» (яблочное, сливовое, вишневое), которое выпускают с дробленой или целой разваренной рисовой крупой, из груш и абрикосов «Звездочка», из кабачков и персиков «Аромат», из кабачков и яблок «Рассвет».

В питание детей с 4—5 мес вводят овощные пюре из моркови, кабачков, цветной капусты, шпината, зеленого горошка, тыквы, свеклы. В состав пюре из тыквы входят витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, каротин, фосфор, железо; из зеленого горошка — растительные белки, витамин С, В, каротин, фосфор, железо. Пюре из шпината богато витамином С; пюре из цветной капусты обладает приятным вкусом, содержит белки, витамин С, калий, кальций, железо и фосфор. Таким образом, эти продукты служат источником ценных пищевых веществ, необходимых для нормального развития организма ребенка.

Овощные пюре дают детям начиная с 1 чайной ложки и постепенно увеличивают норму до 50—100 г в день. Пюре подогревают на водяной бане и вводят в него сливочное масло. В овощное пюре можно добавить молоко или яйцо. Используют его как самостоятельное блюдо или добавляют в супы, каши, картофельное пюре.

Для улучшения вкуса соединяют два-три вида пюре в равных количествах (морковь, кабачки, яблоки; зеленый горошек, яблоки,

морковь). Питательная ценность и калорийность блюда увеличиваются при добавлении к нему молока, манной или рисовой крупы, муки, сахара, сливочного масла.

### § 68. Мясные пюре и супы-пюре

В детском питании используют пюре из мяса, печени, рыбы (см. табл. 30 приложения).

**Мясное пюре «Детское»** вырабатывают из разделанной жилованной говядины, которую варят и протирают с бульоном. Пюре состоит из говядины, масла, крахмала, соли (химический состав, %: белок — 8,5—11,5, жир — 6,5—9,5, соль — до 0,6).

Его вводят в рацион ребенка начиная с 7—8 мес по 10—20 г и постепенно увеличивают норму до 50 г в день. Перед кормлением консервную банку вскрывают, пюре перекалывают в посуду и подогревают на водяной бане. Мясное пюре используют как самостоятельное блюдо или добавляют в супы, каши, овощные пюре.

**Пюре из печени** изготавливают из обработанной печени, которую вымачивают, чтобы удалить остатки желчи, варят, пропускают через мясорубку, протирают. Иногда в него добавляют другие продукты: протертую морковь, хорошо разваренную рисовую крупу или картофель. Подготовленное пюре гомогенизируют и стерилизуют. Полученный продукт ценят за высокое содержание белков, жира, витаминов А, В<sub>1</sub>, РР, железа.

Пюре из печени дают детям начиная с 6—7 мес сначала по 5—10 г, затем доводят дневную норму до 20—50 г. Перед кормлением его подготавливают так же, как мясное пюре, и добавляют в овощные пюре или каши, позднее используют как самостоятельное блюдо.

В детском питании используют также рыбное пюре. Его производят из нежирной рыбы — судака, трески, с добавлением рисовой крупы и тыквы, рисовой крупы и моркови и других продуктов. Эти консервы дают детям начиная с 10-месячного возраста.

Кроме мясных, рыбных и овощных пюре для детского питания вырабатывают супы-пюре из овощей, из овощей с добавлением мяса, а также из кур. Все супы-пюре гомогенизируют. Питательная ценность этих супов сохраняется, так как все продукты, из которых их изготавливают, варят одновременно. В овощные супы-пюре добавляют сливочное масло и молоко.

**Овощные супы-пюре** вырабатывают из цветной капусты, зеленого горошка, помидоров и других овощей, иногда с добавлением крупы. Эти блюда дают детям начиная с 6—7 мес. Перед кормлением суп-пюре перекалывают в посуду, разводят кипяченой водой (1:1) и разогревают на водяной бане.

В состав **мясоовощных супов-пюре** кроме овощей (моркови, лука, петрушки) входят мясной фарш (32%), сливочное масло (5%), мука (2%) и мясной бульон. Разваренные протертые продукты гомогенизируют, расфасовывают, стерилизуют. Выпускают мясоовощные супы-пюре с зеленым горошком, цветной капустой, кабачками, томатом.

В супы добавляют также молоко и крупу. Их вводят в рацион детей начиная с 9 мес.

Перед использованием супы-пюре разводят горячим бульоном, молоком или водой. Для детей старше 10 мес супы-пюре не разбавляют, а подогревают на водяной бане. Его дают как самостоятельное блюдо или добавляют к каше, картофельному пюре в соотношении 1:1.

**Суп-пюре из курицы** вырабатывают из свежих обработанных кур, мясо которых разваривают, измельчают, соединяют с овощами, бульоном, протирают. Это блюдо используют в питании детей начиная с 6 — 7 мес.

#### Контрольные вопросы и задания

1. На какие группы делят продукты детского питания? 2. Перечислите виды молочных смесей. 3. Как приготавливают сухие молочные каши? 4. Какие виды соков используют в детском питании? Какова их пищевая ценность? 5. Какие виды фруктовых и овощных пюре используют в детском питании? Какова их пищевая ценность? Как их подготавливают к кормлению детей? 6. Из каких продуктов приготавливают мясные пюре? С какого возраста их вводят в питание детей? 7. Какие виды супов-пюре готовят для детского питания?

### ГЛАВА XVII. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

С питанием дети получают вещества, формирующие ткани организма, регулирующие жизненные процессы, восполняющие энергетические затраты, необходимые для жизнедеятельности. Для обеспечения всех потребностей организма ребенок должен получать пищу определенного качества и в нужном количестве.

Питание, удовлетворяющее потребности организма здорового или больного ребенка, называют рациональным. Нарушение основных требований рационального питания и недостаточность отдельных пищевых веществ приводят к отставанию детей в развитии, росте и массе тела.

При возникновении заболеваний наряду с терапевтическими методами лечения используют лечебное или диетическое питание, предусматривающее применение специальных рационов — диет. Диеты включают определенный комплекс блюд и продуктов. Их обозначают соответствующими номерами. Рационы лечебных диет строят в соответствии с потребностями организма больного ребенка в определенном количестве и качестве пищевых веществ. Лечебное питание назначают на определенный срок и проводят при регулярном врачебном контроле.

Сырье, используемое для приготовления диетических блюд, должно быть высокосортным, свежим, спелым или хорошо сохранным. Кроме натуральных продуктов в рацион диетпитания входят консервированные продукты для детского и диетического питания, в том числе витаминизированное молоко, сухая простокваша, творог «Здо-



ровье», диетическое сливочное масло, сметана «Детская», диетический плавленый сыр, фруктово-ягодные консервы, соки.

Особое место в лечении заболеваний в детском возрасте занимают продукты специального назначения, выпускаемые пищевой промышленностью.

При заболеваниях, связанных с нарушением ферментных систем, своевременное и правильное диетическое питание обеспечивает нормальное развитие ребенка. Большое значение имеет решение проблемы пищевой аллергии у детей.

Для детей с избыточной массой выработывают продукты пониженной калорийности, с уменьшенным количеством сахара и жиров.

Для питания детей с почечной недостаточностью разработаны безбелковые макаронные изделия и крупки с комплексом витаминов В и глицерофосфатом железа для приготовления киселей. Для детей с поражениями желчевыводящих путей разработан продукт холесол на основе экстракта из проросших зерен овса, пшеницы, кукурузы. Для детей, больных пиелонефритом, в промышленное производство внедрено 16 видов лечебных консервов из овощей, круп, мяса, растительных жиров, витаминов и др. Из их состава исключены раздражающие почки продукты. Для детей, страдающих ожирением, разработаны рецептуры консервов на основе плодовоовощного сырья, мяса, овсяной и гречневой круп, белковых добавок, настоев трав и загустителей.

В меню диетического детского питания обязательно включают свежие натуральные фрукты, ягоды, овощи, молоко, растительное и сливочное масло, свежую рыбу и мясо.

Цель лечебного питания — щажение и обеспечение покоя больных органов, а также восстановление их нормальной деятельности.

Если нужно щадить органы пищеварения путем ограничения механических раздражителей, из рациона исключают продукты, содержащие грубую растительную клетчатку и животную соединительную ткань. Пищу приготавливают в измельченном протертом виде, нежной консистенции. Способ тепловой обработки продуктов — варка в воде или на пару, при которой ткани продуктов размягчаются и не образуется грубая жесткая корочка.

Если необходимо исключить химические раздражители, то нельзя готовить пищу из продуктов, которые долго задерживаются в кишечнике, способствуют выделению желудочного сока, а также действуют возбуждающе на сердце и нервную систему, раздражают печень и почки. Основные способы тепловой обработки — варка в воде и на пару.

Если цель диеты — щадить органы пищеварения от термических раздражителей, то температура подаваемых блюд должна быть не выше  $65^{\circ}\text{C}$  и не ниже  $10^{\circ}\text{C}$ . Наиболее благоприятной считается температура, близкая к температуре тела человека.

При некоторых заболеваниях в организме ребенка возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах. В этом случае

в рацион вводят продукты, богатые кальцием, калием, фосфором, железом и витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР.

Для приготовления диетических блюд используют машины протирочную и для размалывания круп, мясорубку с частой решеткой, паровые коробки и кастрюли, сита, веселки, венчики.

В процессе приготовления диетических блюд необходимо строго соблюдать правила гигиены и санитарии. Продукты для диетических блюд нужно хранить в холодильнике.

Обработку продуктов для диетических блюд производят соответственно требованиям лечебных диет.

## § 69. Характеристика лечебных диет

**Диета № 1.** Назначается при заболеваниях желудка и кишечника (гастритах с повышенной секрецией, гастродуодените, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), а также при поражении пищевода.

Диета предусматривает щажение больных органов от механических, химических и термических раздражений. Поэтому запрещается использовать продукты и блюда, богатые экстрактивными веществами, обладающие сокогонным действием, острые и соленые, а также бульоны, консервы. Наиболее строгую диету назначают в период обострения заболевания — в течение первых 3—7 дней. Затем ассортимент используемых продуктов постепенно расширяют.

Примерный суточный набор продуктов для приготовления блюд диеты № 1 детям разного возраста и химический состав диеты (на день) представлены в табл. 20.

Общая масса рациона 800—1600 г, количество жидкости — 500—1000 мл, употребление соли ограничивают. Принимать пищу следует 5—6 раз в день.

Для диеты № 1 готовят: супы протертые вегетарианские из круп из овощей, молочные; вторые блюда из мяса, рыбы в отварном, паровом, протертом, рубленном виде (табл. 21).

**Диета № 2.** Назначается при заболеваниях желудка и кишечника (хронических гастритах с пониженной секрецией и кислотностью желудочного сока, а также колитах). Цель диеты — щадить больные органы от механических и термических раздражителей при приеме пищи, но усилить секрецию желудочного сока. Для этого используют продукты, обладающие сокогонным действием.

Для этой диеты рекомендуются следующие блюда: мясные, рыбные, овощные супы на бульонах; блюдо из мяса и рыбы, в том числе и жареные без панировки, с легкой корочкой (если позволяет возраст ребенка), соусы, яйца и молочные продукты; овощные и фруктовые пюре, соки. В диету включают также: закуску — икру, селедочное масло, паштет из печени, сыр, докторскую колбасу; напитки — чай и кофе, минеральную воду («Ессентуки» № 17 и 20).

Таблица 20

Продукты, химический состав диеты № 1	Масса продукта, г, для детей возраста	
	преддошкольного	дошкольного
Хлеб пшеничный	75	120
Мука пшеничная	10	10
Крахмал картофельный	5	5
Крупы, макаронные изделия	30	40
Картофель	150	200
Овощи прочие	150	200
Фрукты свежие	150	150
Фрукты сухие или ягоды	20	20
Сахар	60	60
Масло сливочное	35	40
Масло растительное	3	6
Яйца (шт.)	1	1
Творог (9%-ной жирности)	40	80
Молоко	600	600
Сметана	10	15
Сыр неострый	5	15
Мясо, птица	60	100
Рыба	20	40
Химический состав:		
белки	50	80
жиры	50	80
углеводы	220	240
калорийность	2200	2600

Таблица 21

Продукты	Блюда диеты № 1
Напитки	Молоко, сливки, чай с молоком, какао, соки
Хлеб, изделия из теста	Черствый белый хлеб, белые сухари, сухое печенье, бисквит
Супы	Слизистые супы-пюре из овощей, протертых круп, молочные супы, протертые вегетарианские
Вторые блюда из мяса, рыбы	Кнели, суфле, фрикадельки, паровые котлеты, мясо отварное, припущенное
Зелень, овощи	Пюре, отварные, паровые котлеты, пудинги
Крупы, макаронные изделия	Жидкие протертые каши, пудинги паровые, запеканки
Яйца	Яйца всмятку, омлет паровой, яичная кашка

В остальном диета № 2 сходна с диетой № 1. Блюда приготавливаются в протертом и мелкорубленном виде. Количество соли не ограничивают.

**Диета № 5.** Назначается при заболеваниях печени, желчного пузыря и поражении всей желчевыводящей системы (холецистите, гепатите, холецистохолангите).

Цель диеты – щадить больные органы от перегрузки, механических, химических и термических воздействий, исключить из рациона продукты и блюда, отягощающие работу печени и желчного пузыря

и способствующие камнеобразованию, ограничить количество углеводов, ввести продукты, помогающие правильной работе кишечника и улучшающие желчеотделение, обеспечивающие поступление достаточного количества белка (особенно молочного) и жира в виде растительного и сливочного масла.

При диете № 5 нельзя использовать продукты и блюда, богатые экстрактивными веществами (бульоны, лук, шавель, редис, грибы, соленые и кислые продукты, соусы на бульонах), жирные продукты, колбасные изделия, бобовые, ржаной хлеб, сдобное тесто, шоколад, какао, жареные блюда.

Рекомендуются следующие продукты: нежирное мясо, рыба (особенно треска), вымоченная сельдь, молочные продукты, яйца, крупы (особенно гречневая, овсяная), свежие овощи (особенно морковь, тыква, арбузы), фрукты, соки, мед.

Все блюда готовят в отварном, припущенном, запеченном виде или варят на пару, мясные и рыбные — из котлетной и рубленой массы. Продукты разваривают до мягкой консистенции. Чтобы не замедлялись рост и развитие больного ребенка, за основу диеты берут нормы пищевых веществ для здоровых детей.

Примерный суточный набор продуктов для приготовления блюд диеты № 5 детям разного возраста и химический состав диеты (на один день) приведены в табл. 22.

Таблица 22

Продукты, химический состав диеты № 5	Масса продуктов, г, для детей возраста	
	преддошкольного	дошкольного
Хлеб пшеничный	100	150
Мука пшеничная	20	20
Крахмал картофельный	5	5
Крупы, макаронные изделия	40	40
Картофель	200	250
Прочие овощи	150	200
Фрукты свежие	100	100
Фрукты сухие или ягоды	20	20
Чай	0,2	0,2
Сахар	60	60
Масло сливочное	20	30
Масло растительное	10	10
Яйца (шт.)	1/2	3/4
Творог полужирный	40	80
Молоко	700	600
Сметана	10	15
Мясо, птица	80	100
Рыба	30	40
Химический состав:	60	60
белки	60	65
жиры	220	280
углеводы	1800	2100
калорийность		

Общая масса рациона 800—1600 г, количество жидкости 500—1000 мл, блюда солят умеренно. Принимать пищу следует 5—6 раз в день.

Для диеты № 5 приготавливают следующие блюда:

холодные блюда: салаты из сырых и отварных овощей, винегрет, паштет из вымоченной сельди, селедочное масло, тертую морковь, свеклу со сметаной, отварное холодное мясо, сыр;

супы: вегетарианские овощные, с крупами, молочные, фруктовые сладкие;

вторые блюда: отварные мясо, птицу, рыбу, бефстроганов, рагу, пюре, суфле из отварного мяса, паровые котлеты, биточки, рулет, голубцы с отварным мясом, овощные паровые котлеты, блюда из круп (каши, пудинги, запеканки), пюре из овощей, блюда из творога, яиц;

сладкие блюда и напитки: кисели, компоты, желе, мусс, соки, чай, молоко, кефир, витаминные напитки.

У детей с заболеваниями желчных путей повышена потребность в витаминах. Поэтому рекомендуется вдвое увеличивать дозу витаминов А, группы В, РР, С. Кроме того, при таких заболеваниях применяют курсы лечения минеральной водой («Ессентуки» № 4 или 17, «Славяновская», «Нафтуся»), которая обладает желчегонными свойствами.

**Диета № 7.** Назначается при заболеваниях почек. Цель диеты — восстановить нормальную функцию почек путем ограничения поваренной соли, жидкости и животного белка.

В зависимости от состояния больного лечащий врач постоянно регулирует количество соли, белка и жидкости в его питании, назначает на время голодную и фруктовую диету, низкокалорийную бессолевую с ограничением белка или расширенную с включением белка.

Из пищи необходимо исключить бульоны, продукты и блюда, содержащие экстрактивные вещества, консервы, грибы, мучные блюда, капусту, редис, щавель, петрушку. Разрешается употреблять молоко, кефир, творог, сливочное и растительное масло, различные крупы, овощи, фрукты, соки.

Для диеты № 7 приготавливают: салаты из овощей; супы вегетарианские с крупами, овощами, фруктами, молочные; соусы молочные и сметанные; вторые блюда из мяса, птицы, рыбы в отварном виде (потребление белка ограничивают за счет этих продуктов и творога); разнообразные сладкие блюда, фрукты, соки, витаминные напитки.

В зависимости от возраста ребенка применяют различные виды тепловой обработки продуктов — варку, тушение, обжаривание овощей. Лук предварительно вываривают. Для улучшения вкуса в пищу добавляют лимонный или апельсиновый сок, клюкву, изюм, курагу. Пищу готовят в измельченном виде, продукты мелко рубят, шинкуют, протирают, разваривают до мягкого состояния.

Диета  
е  
в  
е  
1-т  
имеют з  
потреба  
жизни.  
Цель  
уменьшен  
Резко  
рекоменду  
ребенка. К  
дов и жир  
более 25%  
мого сахар  
Запрещ  
блюда из  
острые, сол  
требление  
дополнител  
Вводят  
или молочн  
в сутки. Ко  
в суточном  
Детей с  
ях при пост  
калорийност  
недели и хи  
§ 70. Хол  
Салат из  
капусту обр  
в посуду, до  
ком. Капусту  
заправляют  
которую мож  
подачей сал  
зеленью.  
Капуста бел  
раствор) 1, соль  
Салат из с  
в коже, с  
промывают, з  
удаляют косто

**Диета № 6.** Назначается детям, имеющим избыточную массу в результате ожирения, встречающегося у 5—10% детей любого возраста, в том числе и на первом году жизни.

Причиной излишней массы служит избыточное питание — переедание, которое особенно опасно в детском возрасте, так как приводит к нарушению деятельности пищевых центров. Кроме того, имеют значение и другие факторы: нарушение режима питания, потребление большого количества углеводов, малоподвижный образ жизни.

Цель диеты — снизить калорийность пищи на 20—30% для уменьшения жировых запасов в организме.

Резко ограничивать калорийность рациона детского питания не рекомендуется, так как это может отразиться на росте и развитии ребенка. Калорийность диеты снижают за счет исключения углеводов и жиров и компенсируют пищей, содержащей белки (но не более 25% общей суточной калорийности). Количество потребляемого сахара и хлеба диета ограничивает до 50% возрастной нормы.

Запрещается использовать: кондитерские и мучные изделия, блюда из каш и макаронных изделий, мясные бульоны, бобовые, острые, соленые, консервированные продукты. Ограничивается потребление картофеля, винограда, бананов, жира, в связи с чем дополнительно назначают витамин А.

Вводят разгрузочные дни, проводят мясо-молочно-творожную или молочно-творожно-яблочную диеты калорийностью до 1000 кал в сутки. Количество соли и жидкости не должно превышать нормы в суточном рационе здорового ребенка.

Детей с высокой степенью ожирения лечат в больничных условиях при постоянном врачебном контроле. Для них вводят диету калорийностью 1200—1400 кал в сутки. Набор продуктов по дням недели и химический состав диеты (на день) показаны в табл. 23.

### § 70. Холодные блюда и супы

**Салат из капусты со сметаной (диеты № 5, 7, 8).** Белокочанную капусту обрабатывают, шинкуют тонкой соломкой, складывают в посуду, добавляют соль и слегка перетирают деревянным пестиком. Капусту выдерживают 30 мин для лучшего размягчения, затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты и сметаной, которую можно предварительно прокипятить и охладить. Перед подачей салат укладывают в тарелку или салатник, украшают зеленью.

Капуста белокочанная 50, сметана 10, сахар 3, лимонная кислота (2%-ный раствор) 1, соль 0,4. Выход 50.

**Салат из свеклы с черносливом (диеты № 5, 7, 8).** Свеклу варят в кожуре, очищают, натирают на мелкой терке. Чернослив промывают, заливают кипятком, выдерживают 1 ч для набухания, удаляют косточки и мелко нарезают. Свеклу соединяют с черносли-

Таблица 2

Продукты для диеты № 7	Количество продуктов, г, на день						
	поне- дельник	втор- ник	среда	четверг	пят- ница	суббота	воскре- сенье
Мясо	150	150	250	50	200	150	150
Рыба	150	150	—	150	150	—	150
Яйцо (шт.)	1	—	—	1	1/2	—	1
Творог	—	75	—	—	—	75	—
Сыр	—	—	50	—	—	50	—
Молоко (кефир)	200	400	250	200	200	450	250
Масло сливочное	15	5	—	5	15	—	5
Масло растительное	5	10	15	15	10	10	15
Сметана	—	10	—	—	10	10	—
Хлеб ржаной	75	50	50	50	50	50	50
Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50	50
Крупа	30	—	—	25	30	—	—
Картофель	20	150	150	170	75	20	250
Капуста	150	150	50	150	—	150	175
Другие овощи	400	230	400	350	400	300	150
Фрукты	300	200	200	100	300	300	200
Сухофрукты	—	20	20	20	—	—	20
Сахар	10	20	20	20	10	10	20
Химический состав:							
белки	63,04	80,44	67,4	57,48	70,37	70,63	70,93
жиры	38,69	45,66	58,61	35,99	44,62	64,51	41,46
углеводы	133,10	146,62	141,77	148,07	132,79	133,06	151,8
ккал	1176,8	1419,5	1422,45	1257,85	1297,6	1462,1	1386,75

вом, сахаром и растительным маслом, перемешивают, укладывают в тарелку.

Свекла 90, чернослив 30, сахар 7, масло растительное 5. Выход 100.

**Паштет из рыбы (диеты № 1, 2, 5, 7, 8).** Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски и припускают в сотейнике с закрытой крышкой. Обработанную морковь шинкуют соломкой и припускают с добавлением сливочного масла. Рыбу соединяют с морковью, пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют размягченное сливочное масло и тщательно вымешивают, взбивая венчиком.

Паштет в форме батончика, ромбика, кружочка укладывают на тарелку, посыпают зеленым луком, а для диет № 1, 5 украшают сливочным маслом.

Судак 90, морковь 10, масло сливочное 12, зеленый лук 1. Выход 50.

**Суп рисовый слизистый (диеты № 1, 2).** Рисовую крупу перебирают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до полного разваривания 1 ч. Сваренную крупу протирают через сито с отваром, доводят до кипения. Суп отпускают со сливочным маслом.

**Борщ вегетарианский (диеты № 5, 7, 8).** Картофель нарезают брусочками, капусту и коренья — соломкой. Свеклу тушат с добавлением воды, томата, сливочного масла или сметаны и раствора лимонной кислоты. Часть свеклы можно оставить в сыром виде для приготовления свекольной краски. Морковь и белые коренья слегка пассеруют на сливочном масле, а для диеты № 5 — припускают, соединяют с тушеной свеклой и продолжают тушить до полуготовности.

В кипящую воду или овощной отвар закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют картофель и варят 5 мин. В борщ вводят тушеные овощи, варят 10 мин, добавляют белую мучную пассеровку, соль, сахар и продолжают варить еще 7—10 мин, затем заправляют свекольным соком, приготовленным из оставленной сырой свеклы.

При подаче борщ посыпают мелкорубленой зеленью и отпускают со сметаной.

Капуста белокочанная 35, картофель 30, свекла 35, морковь 8, петрушка 5, масло сливочное 5, томат 5, мука пшеничная 2,5, зелень петрушки 3, сахар 2. Выход 250.

**Суп молочный с «Геркулесом» (диеты 1, 2, 5, 7, 8).** «Геркулес» засыпают в кипящую воду и варят, помешивая, при слабом кипении 25—30 мин, затем добавляют молоко и варят еще 10 мин. После этого вводят соль, сахар и доводят суп до кипения. Отпускают со сливочным маслом.

## § 71. Вторые горячие блюда

**Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (диеты № 5, 7).** Рисовую крупу перебирают, промывают, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. Изюм перебирают, промывают. Отварную крупу откидывают на дуршлаг, заправляют маслом, соединяют с изюмом, перемешивают. Кашу перекладывают в посуду, закрывающуюся крышкой, и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 10—15 мин. При подаче кашу укладывают на тарелку и посыпают сахаром.

Рисовая крупа 55, вода 300, изюм 25, сахар 10, масло сливочное 15, соль 3. Выход 180/10.

**Запеканка пшенная с творогом (диеты № 5, 7).** Приготавливают пшенную вязкую кашу. Крупу варят вначале в воде, затем добавляют молоко. Готовую кашу охлаждают до 60° С, добавляют в нее протертый творог и сырые яйца, растертые с сахаром, все перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, выравнивают, смазывают сырым яйцом, размешанным со сметаной, и запекают в жарочном шкафу при температуре 220—230° С до образования на поверхности легкой подрумяненной корочки. Готовую запеканку нарезают на порционные куски и отпускают с маслом или сладким соусом.



Пюре из тыквы и кураги (диеты № 2, 5, 7, 8). Курагу перебирают, промывают и припускают в воде до мягкого состояния. Тыкву обрабатывают, нарезают кубиками, припускают в молоке или тушат в жарочном шкафу. Приготавливают молочный соус средней густоты на смеси молока и тыквенного отвара, оставшегося после припускания. Затем тыкву соединяют с курагой, пропускают через протирочную машину, вводят молочный соус, сахар и доводят до кипения. Перед подачей пюре заправляют сливочным маслом.

**Капуста, тушенная в молоке (диеты № 2, 5, 7, 8).** Белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, складывают в посуду, добавляют кипяченое молоко, сливочное масло и тушат до мягкого состояния. Приготавливают молочный или сметанный соус средней густоты. Яйца варят вкрутую, очищают, мелко рубят. Тушеную капусту соединяют с соусом, добавляют рубленые яйца, перемешивают и доводят до кипения.

Перед подачей блюдо заправляют сливочным маслом и, уложив в тарелку, посыпают рубленой зеленью укропа или петрушки. Для диеты № 5 блюдо готовят без яиц.

**Зразы творожные с изюмом (диеты № 5, 7, 8).** Изюм без косточек перебирают, промывают, припускают. Творог протирают, соединяют с сырыми яйцами, сахаром и мукой. Полученную массу делят на порции, формируют в виде лепешек. На середину лепешек укладывают изюм и соединяют их края. Зразы панируют в муке, придают им форму кирпичиков, жарят основным способом до появления на поверхности желтой корочки или запекают в жарочном шкафу. При подаче (1 шт. на порцию) поливают сметанным соусом.

Творог 50, сахар 5, мука пшеничная 8, яйца 1/8, масло сливочное 5, изюм 10, соус 30. Выход 90/30.

**Омлет белковый с рисовой крупой (диета № 5).** Варят полувязкую рисовую кашу так, чтобы крупа разварилась как можно лучше. Белки сырых яиц отделяют от желтков, соединяют с отварной крупой, хорошо размешивают, выкладывают в формочку, смазанную маслом, и варят на пару. Готовый омлет немного охлаждают, вынимают из формочки, укладывают на тарелку. Можно полить его маслом.

**Суфле рыбное (диеты № 1, 2, 5).** Нежирную рыбу без мелких костей обрабатывают на чистое филе, нарезают на кусочки и припускают в воде, добавив сливочное масло. Припущенную рыбу немного охлаждают и пропускают через мясорубку с частой решеткой не менее двух раз. Добавляют размягченное сливочное масло, сырые яичные желтки, молочный соус средней густоты. Массу перемешивают, чтобы соединить все компоненты, вводят взбитые яичные белки, осторожно перемешивают. Суфле выкладывают в формочки, смазанные сливочным маслом, ставят на решетку парового котла, плотно закрывают крышкой и варят 25—30 мин.

Фрикадельки  
... на чистое филе  
... формируют фрикадельки  
... в сотейник, смазанный  
... припускают в небольшом  
... При подаче фрикадельки  
... вочным маслом и сметаной  
... № 1), рядом с картофелем  
... в виде картофельных  
... макаронных изделий  
... бачков, тушеной капусты  
... Котлеты рыбные  
... тывают на чистое филе  
... с творогом, добавляют сметану  
... перемешивают и формируют  
... шивают на порции  
... укладывают на порции  
... поливают маслом.  
... При подаче на тарелку  
... го пюре, отварной картошки  
... рядом кладут котлету  
... ным или молочным соусом  
... Пюре из говядины  
... зачищают от жира  
... Приготавливают пюре в  
... кусочки, соединяют в  
... с частой решеткой  
... и соль, затем тщательно  
... нагреве и помещают в  
... Блюдо отпуская  
... аго, морковного, сметанного  
... Суфле мясное  
... и протирают ее. Омлет  
... через мясорубку с частой  
... сырые яичные желтки  
... перемешивают. Белки  
... в подготовленную форму  
... выкладывают в формочку  
... же как рыбное суфле  
... в запеченном виде.

Готовое суфле слегка охлаждают, вынимают из формочки, укладывают на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом и отпускают. К суфле подают гарнир в виде вязких каш, картофельного или морковного пюре.

Рыба 74, мука пшеничная 2, молоко 20, масло сливочное 5, яйца 1/8, соль 0,4. Выход 50.

**Фрикадельки рыбные (диеты № 1, 2, 5, 7, 8).** Рыбу обрабатывают на чистое филе и приготавливают котлетную массу, из которой формируют фрикадельки в виде маленьких шариков. Их укладывают в сотейник, смазанный маслом, или на решетку паровой коробки, припускают в небольшом количестве воды или варят на пару.

При подаче фрикадельки (4—5 шт. на порцию) поливают сливочным маслом или сметанным соусом (для всех диет, кроме диеты № 1), рядом с фрикадельками на тарелку укладывают гарнир в виде картофельного пюре, вязкой гречневой каши, отварных макаронных изделий, а для диеты № 8 — отварной капусты, кабачков, тушеной тыквы.

**Котлеты рыбные с творогом (диеты № 2, 5, 7, 8).** Рыбу обрабатывают на чистое филе, пропускают через мясорубку, соединяют с творогом, добавляют сырые яйца, сливочное масло и соль. Массу перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку, затем развешивают на порции и формируют котлеты. Сформованные изделия укладывают на подготовленный противень, смазывают сметаной или поливают маслом, ставят в разогретый жарочный шкаф и запекают.

При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде картофельного пюре, отварной или тушеной капусты, овощей в молочном соусе, рядом кладут котлету. Блюдо поливают сливочным маслом, сметанным или молочным соусом.

**Пюре из говядины с рисовой крупой (диеты № 1, 2, 5, 7).** Мясо зачищают от жира и сухожилий, варят целым куском, охлаждают. Приготавливают вязкую рисовую кашу. Отварное мясо нарезают на кусочки, соединяют с кашей и пропускают 2 раза через мясорубку с частой решеткой. В измельченную массу вводят сливочное масло и соль, затем тщательно вымешивают и прогревают при небольшом нагреве и помешивании.

Блюдо отпускают с гарниром в виде овощного пюре (картофельного, морковного, свекольного и др.).

**Суфле мясное (диеты № 1, 2, 5, 7).** Варят вязкую рисовую кашу и протирают ее. Отварное мясо (говядину) пропускают 2—3 раза через мясорубку с частой решеткой, соединяют с кашей, добавляют сырые желтки яиц, растопленное сливочное масло и все перемешивают. Белки сырых яиц взбивают в пышную пену, вводят в подготовленную смесь, слегка перемешивают. Полученную массу выкладывают в формочку, смазанную маслом, и варят на пару, так же как рыбное суфле. Для диет № 5, 7 суфле можно приготовить в запеченном виде.

Готовое суфле вынимают из формочки, укладывают на тарелку с гарниром в виде овощного пюре или вязкой каши. Блюдо можно отпустить также с молочным соусом или маслом.

Говядина 40, крупа рисовая 8, яйца 1/8, масло сливочное 3. Выход 40.

**Гуляш из отварной говядины (диеты № 5, 7).** Отварное мясо (говядину) нарезают кубиками. Лук и морковь мелко шинкуют, помидоры нарезают дольками. Морковь пассеруют с предварительно отваренным луком. Пассерованные овощи соединяют с мясом, добавляют помидоры и припускают в небольшом количестве воды 15—20 мин, затем вводят сухую мучную пассеровку, соль и тушат гуляш еще 5 мин.

При подаче на тарелку укладывают гарнир в виде отварного картофеля или рассыпчатых каш, рядом — гуляш с соусом.

**Котлеты из кур фаршированные паровые (диеты № 1, 2, 5, 7).** Филе курицы тонко отбивают. Приготавливают густой молочный соус и добавляют в него рубленые вареные яйца. На филе укладывают соус, свертывают котлету, придают ей форму груши и варят на пару.

При подаче на тарелку укладывают гарнир, рядом — фаршированную котлету, блюдо поливают маслом. В качестве гарнира подают овощное пюре и вязкие каши (диета № 1), отварные овощи и рассыпчатые каши (диеты № 5, 7).

## § 72. Сладкие блюда и напитки

**Самбук из слив (диеты № 1, 2, 5, 7, 8).** Сливы промывают, удаляют косточки, складывают в посуду, заливают горячей водой и варят 15 мин. Вареные сливы протирают и полученное пюре соединяют с сахаром. Затем в него вводят белки яиц и взбивают массу до пышной консистенции. Предварительно замоченный желатин растапливают до жидкого состояния, быстро вливают во взбитую массу, осторожно размешивают.

Самбук раскладывают в формочки, охлаждают до застывания, вынимают и отпускают, полив сиропом из ягод.

Сливы 61, сахар 16, желатин 2, белки яиц 1/10, клубника 12, сахар 10, вода 10 (для сиропа). Выход 100/30.

**Суфле из ревеня (диеты № 5, 7).** Ревень промывают, очищают, нарезают мелкими кусочками, складывают в посуду и припускают в собственном соку. Когда ревень станет мягким, его протирают, полученное пюре соединяют с сахаром и проваривают. Белки яиц взбивают, соединяют с горячим пюре, непрерывно взбивая. Полученную массу выкладывают в форму или порционную сковороду, смазанную маслом, и запекают в жарочном шкафу при температуре 180° С. Суфле отпускают с сахарной пудрой и молоком.

**Яблоки, фаршированные творогом** (диеты № 1, 2, 5, 7, 8). Яблоки промывают, удаляют выемкой сердцевину с семенами. Творог протирают, соединяют с сахаром, яйцами и ванилином. Яблоки наполняют полученной творожной массой, укладывают на противень, смазывают взбитым сырым яйцом и запекают в жарочном шкафу. При подаче яблоко укладывают на тарелку или глубокое блюдо и поливают сладким сиропом из ягод.

Яблоки свежие 80, творог 13, сахар 3, яйца 1/8, клюква 15, сахар 20, вода 15 (для сиропа). Выход 80/40.

**Витаминный напиток из шиповника** (диеты № 1, 2, 5, 7, 8). Плоды сухого шиповника промывают, складывают в посуду, заливают кипятком, варят 10 мин, настаивают в течение 24 ч. Настой процеживают и вводят сахар. Для всех диет, кроме диеты № 1, можно добавить лимонный сок. Отвар из очищенных плодов настаивают 3 ч.

Шиповник (целые плоды) 10, сахар 10. Выход 100.

**Лимонно-яблочный напиток** (диеты № 2, 7). Яблоки промывают, удаляют сердцевину с семенами, протирают, отжимают яблочный сок и хранят его в холодильнике. Лимоны очищают от цедры. Яблочную кожицу и пюре заливают водой, добавляют лимонную цедру, проваривают 5—10 мин, вводят сахар, процеживают и охлаждают. Из лимона отжимают сок, соединяют с яблочным отваром, добавляют яблочный сок.

**Настой из отрубей с лимонным соком** (диеты № 2, 5, 7). Лимон очищают от цедры и отжимают сок. Отруби заливают водой, добавляют цедру лимона, доводят до кипения, оставляют на 1 ч для настаивания. Настой процеживают, соединяют с сахаром и лимонным соком.

**Морковно-апельсиновый напиток** (диеты № 1, 5, 7, 8). Апельсин очищают от цедры, отжимают сок и хранят его в холодильнике. Воду доводят до кипения, добавляют цедру апельсина и сахар, варят 5—10 мин, закрыв крышкой, охлаждают. Обработанную морковь натирают на терке, отжимают сок. После отжимания морковь соединяют с сиропом и оставляют на 1,5—2 ч для настаивания, затем процеживают, добавляют морковный и апельсиновый сок.

Морковь 53, апельсин 44, сахар 10, вода 83. Выход 100.

#### Контрольные вопросы и задания

1. Для чего нужно диетическое питание?
2. Дайте характеристику диете № 1.
3. Перечислите продукты и блюда, рекомендуемые для диеты № 5.
4. Как приготавливают слизистый суп? Каково его назначение?
5. Какой тепловой обработкой подвергают вторые блюда для диеты № 5?
6. Дайте характеристику диетам № 7, 8.
7. Составьте технологическую схему приготовления суфле из рыбы.
8. Как приготавливают лимонно-яблочный напиток?

## ГЛАВА XVIII. ОХРАНА ТРУДА И ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание вопросам труда и безопасности и осуществляют мероприятия, необходимые для облегчения труда и создания нормальных условий работы на всех производственных участках.

Кодекс законов о труде (КЗоТ) основывается на Конституции СССР и обеспечивает здоровые и безопасные условия работы с учетом научно-гигиенических и технических достижений.

В пищеблоке детских учреждений руководство охраной труда возлагается на заведующего детским учреждением и заведующего производством пищеблока. Совместно с профсоюзной организацией они разрабатывают план мероприятий по созданию нормальных и безопасных условий труда, организуют инструктажи, выставки, лекции, показ диапозитивов, плакатов по охране труда и противопожарным мероприятиям. Ответственные лица осуществляют надзор за техническим состоянием эксплуатируемого оборудования, машин, ограждений, за своевременным выполнением планово-предупредительного ремонта оборудования, автотранспорта и за безопасным проведением погрузочно-разгрузочных работ. При несчастном случае проводят расследование и принимают меры к устранению вызвавших его причин, составляют акты по форме Н-1, если несчастный случай привел к потере трудоспособности на срок не менее одного дня. В акте нужно объективно изложить причины (прямые и косвенные) несчастного случая и указать меры к их устранению.

Важнейшим мероприятием, направленным на предупреждение несчастных случаев, является обязательное проведение производственных инструктажей. Вводный инструктаж проходят все работники, впервые поступающие на работу, и учащиеся, направленные в пищеблок для прохождения производственной практики. Инструктаж на рабочем месте и повторный инструктаж проводят для закрепления и проверки знаний правил и инструкций по безопасности труда и умения практически применять их. Внеплановый инструктаж необходим при изменении технологического процесса, приобретении нового оборудования, а также при возникновении несчастных случаев. Проведение всех инструктажей фиксируют в специальной книге. Коротко правила охраны труда изложены в курсе «Основы организации производства» после описания организации рабочего места на каждом производственном участке пищеблока, а также изучаются в курсе «Оборудование».

Несчастные случаи могут произойти по вине администрации детского учреждения из-за неисправности эксплуатируемого оборудования, нарушения правил санитарии и гигиены по вине самого работника, не выполняющего правила охраны труда.

Так, нарушение правил эксплуатации электрооборудования может привести к серьезным травмам и даже смертельному исходу. Это происходит при включении рубильников, при прикосновении к прово-

дам, находящимся под напряжением, или к металлическим частям корпусов машин, которые случайно оказались под напряжением. Для предохранения работника от поражения электрическим током все оборудование, работающее на электрическом токе, заземляют, т. е. металлические части оборудования соединяют с заземлителями, проложенными в земле. Благодаря этому при включении человека в цепь через его тело проходит ток, не представляющий опасности для жизни. Перед рубильниками и машинами должны быть положены резиновые коврики и повешены плакаты или надписи: «Не трогать — смертельно!», «Высокое напряжение — опасно для жизни!»

Опасность поражения током увеличивается при повышенной температуре в помещении, во влажном и сыром воздухе.

Безопасность работы на механическом оборудовании зависит от конструкции машины, наличия ограждений, сигнализации и блокирующих устройств. Перед пуском машины необходимо: убедиться, что в рабочей камере и около движущихся частей машины нет посторонних предметов; привести в порядок рабочее место и спецодежду; проверить наличие ограждений движущихся частей машины, исправность пусковой аппаратуры и правильность сборки сменных частей машины; включить машину на холостом ходу и убедиться, что приводной вал вращается в направлении, указанном стрелкой. Не следует перегружать камеру машины продуктами. Проталкивать мясо в мясорубку, овощи в овощерезку нужно деревянным толкачом. При работе на универсальном приводе снимать и устанавливать сменные машины можно только при выключенном электродвигателе, после полной остановки машины. Нагрев электродвигателя необходимо контролировать (не допускать перегрев свыше  $60^{\circ}\text{C}$ ). Во время работы машины не разрешается отходить от нее на длительное время.

Предельная масса переносимого груза для женщин старше 18 лет — 20 кг, для мужчин старше 18 лет — 80 кг. После окончания работы нужно остановить машину, выключить кнопочный пускатель и только после этого разобрать машину для очистки и промывки рабочих частей.

Тепловое оборудование применяют в пищеблоках детских учреждений на огневом, газовом или электрическом обогреве. Каждый вид топлива требует особой предосторожности и соблюдения своих правил безопасности труда. Однако необходимо придерживаться и общих правил охраны труда. Нельзя работать на тепловом оборудовании без исправной арматуры. На циферблате манометра должна быть нанесена красная черта предельного рабочего давления. Предохранительный клапан и продувочный кран следует проверять ежедневно, манометр — 1 раз в 6 мес. У каждого аппарата нужно вывесить инструкцию по безопасности труда.

Топки огневых плит и пищеварочных котлов отделяют от кухни перегородкой. При растопке плиты или котла не разрешается пользоваться керосином или бензином, охлаждать топку или настил плиты водой. Ручки топок и дверцы тепловых шкафов должны быть хорошо изолированы. В плитах, оборудованных водонагревателями, нельзя

нагревать воду выше 80° С. При работе на кипятильнике следует убедиться, что он наполнен водой и она беспрепятственно в него поступает, проверить, нормально ли действует поплавковый клапан и открывается ли вентиль на выходе горячей воды.

Особую осторожность нужно соблюдать при работе на газовом топливе, так как газоздушные смеси взрывоопасны, газ ядовит и может вызвать отравление.

Во избежание утечки газа не реже одного раза в месяц проверяют герметизацию системы газовых труб и аппаратуры. Горелки зажигают от запальной свечи и следят за полнотой сгорания газа. Существует автоматика безопасности, предотвращающая истечение из горелок горящего газа.

При несчастном случае пострадавшему необходимо оказать первую помощь до прибытия врача.

Работника, отравившегося газом, выносят на воздух, освобождают от стесняющей дыхания одежды, дают нюхать с ватки нашатырный спирт и не разрешают ему уснуть. При потере сознания пострадавшего согревают грелками и применяют искусственное дыхание.

При поражении электрическим током немедленно выключают ток рубильником или руками в резиновых перчатках отводят провод от пострадавшего и вызывают врача.

При воспламенении одежды на горящее место набрасывают любую ткань или заливают водой. При ожоге первой степени (покраснение) на обожженное место кладут тампон из ваты, смоченный раствором марганцовокислого калия или спирта. При ожогах второй и третьей степеней (пузыри, обугливание) пострадавшего направляют к врачу.

При отравлении фреоном необходимо принять чайную ложку двууглекислой соды и запить ее стаканом воды. Если фреон попал в глаза, вводят капли стерильного минерального масла, затем промывают глаза слабым раствором борной кислоты.

При ушибах пострадавшему прикладывают пузырь со льдом или смоченное холодной водой полотенце.

При ранении необходимо не только остановить кровотечение из раны, но и защитить ее от загрязнения. С этой целью на рану накладывают повязку, пользуясь стерильным пакетом первой помощи. Для остановки сильного кровотечения на ногу или руку накладывают жгут.

Соблюдение противопожарных мероприятий предупреждает возникновение пожаров и обеспечивает организацию их тушения. В детских учреждениях организуют пожарно-сторожевую охрану, а также добровольную пожарную дружину из сотрудников. По пожарной опасности все производства подразделяются на пять категорий: А, Б, В, Г и Д. Кухня пищеблока детских учреждений относится к категории Г, так как связана с обработкой несгораемых веществ в горячем состоянии, сопровождающейся выделением искр и пламени.

Нельзя устр...  
Их следует раз...  
менее 15 м от...  
Чердачные...  
рать на замок...  
в определенном...  
сутки. В чердач...  
архивы и т. п...  
горючие, за иск...  
веревки для суш...  
нять для утепл...  
сгораемые мате...  
В подвалах...  
огнеопасных ве...  
и горючих жидк...  
Для удалени...  
искусственную п...  
евременно очища...  
загореться и вос...  
ющиеся предмет...  
в специальные п...  
почных газов в...  
воздуха в зольн...  
дохраняющие их...  
бать горячую зол...  
ческий ящик.  
При эксплуата...  
кранами горелок...  
кран перед счет...  
нельзя включат...  
и прочие электр...  
При работе н...  
загорания изоля...  
предохранител...  
В кухнях...  
огнетушител...  
ся внутри зда...  
помещений, а...  
ции вывешив...  
можно своевре...  
местные пожарн...  
фону, а также а...  
Контрольные во...  
1. Каковы осн...  
опасности применяют...  
помощь при несчаст...  
ких учреждениях?

Нельзя устраивать кухни в деревянных зданиях, занятых детьми. Их следует размещать в обособленных строениях на расстоянии не менее 15 м от зданий, в которых находятся дети.

Чердачные помещения необходимо содержать в чистоте и запирать на замок; ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устраивать склады, архивы и т. п., хранить какие-либо вещи или материалы, особенно горючие, за исключением оконных рам; привязывать к дымоходам веревки для сушки белья, прикреплять радио- и телеантенны; применять для утепления перекрытий торф, древесные опилки и другие сгораемые материалы.

В подвалах не разрешается устраивать склады для хранения огнеопасных веществ и материалов, а также легковоспламеняющихся и горючих жидкостей.

Для удаления пара и продуктов сгорания на кухне устанавливают искусственную приточно-вытяжную вентиляцию. Ее необходимо своевременно очищать от пыли и смолистых продуктов, так как они могут загореться и воспламенить расположенные поблизости легко загорающиеся предметы. Топки плит и котлов с огневым обогревом выносят в специальные помещения. Для предупреждения проникновения топочных газов в помещении нужно шибером регулировать подпор воздуха в зольнике. Дверцы топок должны иметь отражатели, предохраняющие их поверхность от накаливания. Не разрешается выгребать горячую золу и шлак на пол, для этой цели используют металлический ящик.

При эксплуатации газового оборудования необходимо следить за кранами горелок, по окончании работы закрывать общий газовый кран перед счетчиком. Если в помещении ощущается запах газа, нельзя включать или выключать электроосвещение, вентиляцию и прочие электроприборы, а также зажигать огонь.

При работе на электротепловой аппаратуре для предотвращения загорания изоляции в случае перегрузки сети устанавливают плавкие предохранители.

В кухнях, кладовых на каждое помещение должен быть один огнетушитель и один ящик с песком. Безопасность людей, находящихся внутри здания, обеспечивается количеством и размером выходов из помещений, а также эвакуации людей во время пожара. План эвакуации вывешивают на стене. С помощью пожарной сигнализации можно своевременно обнаружить пожар и быстро уведомить о нем местные пожарные команды: сигнализация осуществляется по телефону, а также автоматически.

#### Контрольные вопросы

1. Каковы основные виды травматизма на пищеблоке? 2. Какие меры безопасности применяют, чтобы избежать травмы? 3. Какова первая доврачебная помощь при несчастных случаях? 4. Каковы противопожарные мероприятия в детских учреждениях?



## РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОИЗВОДСТВА ПИЩЕБЛОКА ДЕТСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

### ГЛАВА XIX. ХАРАКТЕРИСТИКА ПИЩЕБЛОКА

Санитарные правила устройства и содержания детских дошкольных учреждений составлены Главным санитарно-эпидемиологическим управлением Министерства здравоохранения СССР и Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР при содействии других организаций и распространяются на все действующие детские ясли и детские сады.

Правильное расположение и рациональная планировка помещений пищеблока способствуют лучшей организации производства, повышают культуру труда повара. Они должны удовлетворять требованиям СНиП-64—80 «Детские дошкольные учреждения. Нормы проектирования» и обеспечивать условия для последовательного ведения технологического процесса приготовления пищи, способствовать внедрению научной организации труда (механизация трудоемких процессов, рациональная организация рабочих мест и др.), соответствовать требованиям санитарии и гигиены, охраны труда и безопасности работы.

Детские учреждения размещают в микрорайонах на обособленных земельных участках, удаленных от магистралей и промышленных предприятий, в отдельно стоящих зданиях высотой не более двух этажей. В зависимости от длительности обслуживания детские дошкольные учреждения могут быть с 9-, 10- и 12-часовым и круглосуточным пребыванием детей в них. Численность детей колеблется от 25 до 330 человек. В зависимости от количества и соотношения возрастных групп определяется состав помещений пищеблока и нормы на их площади, обязательные для всех климатических районов СССР.

Состав и площади пищеблока соответствуют номенклатуре типов зданий состава и площади помещений детских дошкольных учреждений и общеобразовательных школ (табл. 24).

В состав каждой групповой ячейки помещений входит буфетная площадью от 3 до 30 м<sup>2</sup> (в зависимости от численности детей и их возраста). Помещения пищеблока располагают окнами на север на первом этаже с выходом наружу на хозяйственную площадку. Не допускается располагать окна кухни под окнами помещений групповых, игровых спален. В случае когда требуется хранение более недельного запаса овощей и фруктов, на хозяйственной площадке размещают овощехранилище площадью не менее 50 м<sup>2</sup>. Хозяйственную площадку изолируют от остальных помещений, покрывают асфальтом или бетоном и делают самостоятельный въезд. Кладовые овощей и сухих продуктов оборудуют

Таблица 24

Пищеблок (на сырье)	Площадь помещений, м <sup>2</sup> , при количестве групп (мест)					
	2(50)	4(95)	6(140)	7(190)	12(280)	14(330)
Кухня с раздаточной	15	23	23	28	30	30
Заготовочный цех	6	8	8	12	14	14
Моечная кухонной посуды	4	4	4	5	6	6
Охлаждаемая камера	—	—	—	—	9	9
Кладовая сухих продуктов	7	8	8	11	6	6
Кладовая овощей	4	4	4	5	8	8
Загрузочная	—	4	4	5	6	6
Итого...	36	51	51	66	79	79

изолированно от кухни, и проход в них через кухню не допускается.

Для вертикального транспортирования пищи в загрузочной предусматриваются грузовые подъемники. Моечную и раздаточную отделяют от кухни оборудованием и экраном или перегородками-экранами высотой 1,2 м. Полы в помещениях пищеблока должны быть водонепроницаемыми и покрыты мозаичной шлифованной плиткой. В моечной кухонной посуды и заготовочном цехе предусматриваются полы с уклоном к трапу для стока воды в канализацию. Стены помещений пищеблока облицовывают на высоту 1,5 м глазурованной плиткой. Кухня и подсобные помещения должны иметь прямое, естественное освещение, хорошо проветриваться. Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное и равномерное освещение всех помещений. Кладовые, туалетные комнаты для персонала и буфетные могут быть без естественного освещения. Температура на кухне должна быть 15° С, относительная влажность воздуха до 60—70%. Для обработки и приготовления пищи на кухне устанавливают газовые плиты закрытого типа. Помещение кухни оборудуют вытяжной вентиляцией. В сельских детских дошкольных учреждениях до 50 мест (включительно), расположенных в одноэтажном помещении, допускается применение кухонных плит на твердом топливе с топкой, выходящей в отдельное помещение. Местные органы санитарного надзора контролируют содержание окиси углерода не менее двух раз в год. Ремонтируют пищеблок не реже одного раза в год. Обязательна ежедневная тщательная уборка. Генеральную уборку помещений, тщательное мытье оборудования и производственного инвентаря проводят не реже одного раза в неделю с применением 1%-ного осветленного раствора хлорной извести. Пищеблок должен быть оснащен всем необходимым оборудованием, достаточным количеством посуды и инвентаря.

## Контрольные вопросы

1. Каким требованиям планировки должны отвечать пищеблоки детских учреждений? 2. Какие помещения входят в состав пищеблока детских учреждений? 3. Какой обогрев применяют на тепловом оборудовании кухни? 4. Какие общие требования предъявляют к отделке производственных цехов пищеблока?

## ГЛАВА XX. ОРГАНИЗАЦИЯ СНАБЖЕНИЯ

### § 73. Источники снабжения сырьем и доставка продуктов

Для обеспечения ритмичной работы пищеблока необходимо своевременно и бесперебойно, комплексно снабжать его сырьем, полуфабрикатами, а также топливом, энергией и предметами материально-технического оснащения.

Источниками снабжения пищевых продуктов может быть сельское хозяйство, пищевая промышленность и местное производство.

Снабжение детских учреждений осуществляется из двух источников: централизованного (государственные фонды, распределяемые в плановом порядке) и децентрализованного (подсобные хозяйства, самозакупки по ценам не выше государственных розничных цен).

Основное значение имеет централизованное плановое снабжение, которое распределяется Советами Министров союзных республик в соответствии с объемом товарооборота и размером рыночных фондов по автономным республикам, краям, областям. На основании выделенных фондов поставщики (оптовые базы, предприятия пищевой промышленности и др.) заключают договоры с предприятиями (детскими садами, яслями, столовыми) на поставки.

Непосредственно продукты и сырье регулярно поступают с оптовых баз, предприятий пищевой промышленности из колхозов и совхозов в минимальном количестве, чтобы обеспечить бесперебойную работу пищеблока и высокое качество блюд. Улучшает снабжение централизованное производство полуфабрикатов, быстрозамороженных блюд и продукции высокой степени готовности. С каждым годом увеличиваются выпуск этих изделий предприятиями пищевой промышленности и снабжение ими предприятий общественного питания и детских учреждений. Готовые полуфабрикаты и блюда повышают производительность труда работников пищеблока детских учреждений.

Децентрализованное снабжение расширяет ассортимент продовольственных товаров и позволяет приобрести те продукты, которых нет на продовольственных базах. На колхозных рынках разрешается покупать зелень, лук, редис, мясо и другие продукты по ценам, не превышающим государственные. Эти

же продукты могут поступать с подсобных хозяйств ведомственного предприятия.

Для обеспечения регулярного снабжения детских учреждений продовольственными товарами из государственных фондов за два месяца до начала нового календарного года составляют план-заявку на год и представляют его вышестоящим организациям. При составлении плана снабжения пищеблока сырьем пользуются нормами питания на одного ребенка в год и данными группового расхода сырья. Потребность в сырье определяют с учетом намечаемых изменений в предстоящем году.

Пищевые продукты транспортируют в условиях, обеспечивающих их сохранность и предохраняющих от загрязнения.

Для доставки товаров используют специализированный транспорт автохозяйств: автомашины с различными кузовами (открытые, закрытые, изотермические, с внутренним охлаждением, для хлеба), тележки, повозки и др.

Транспортные средства для перевозки пищевых продуктов не должны использоваться для перевозки других товаров, их необходимо содержать в чистоте. Тара, в которой привозят продукты с базы, должна быть промаркирована и использоваться только по назначению. Существуют кольцевой и транзитный способы перевозки продуктов. При кольцевом способе машину полностью загружают каким-либо продуктом и направляют сразу в несколько небольших по объему предприятий по «кольцу» — специально разработанному маршруту, одновременно собирая освободившуюся тару. Некоторые продукты предприятия получают непосредственно от поставщиков транзитом, минуя базы (хлеб, молоко). Сочетание кольцевой доставки продуктов с транзитным завозом от поставщиков сокращает транспортные и экспедиционные расходы на 25%, уменьшает время перевозки, убыль и порчу продуктов.

Передачу заказа детские учреждения осуществляют по-разному. Одни в определенный час (накануне дня завоза) передают заказ базе или заготовочному предприятию по телефону или письменно, другие — через экспедитора (шофера), развозящего товар. В соответствии с заказом поставщики готовят сопроводительные документы, выписывают счета-фактуры. Иногда заявки на кольцевой завоз продуктов сдают заранее, за 7—15 дней.

Существуют определенные правила транспортирования продуктов. Туши охлажденного мяса перевозят в подвешенном виде, мороженого — навалом. Рыбу, колбасу, субпродукты и другие товары помещают в специальную тару, имеющую маркировку «для рыбы», «для колбасных изделий». Полуфабрикаты доставляют в закрытых ящиках или лотках из алюми-

ния, нержавеющей стали или дерева, покрытого пищевым лаком. Лотки имеют стандартные размеры и вмещают определенное количество изделий.

Хлебобулочные изделия и пирожные перевозят в деревянных, алюминиевых или пластмассовых лотках с крышками.

Картофель, овощи доставляют в автомашинах, в мешках, контейнерах, клетках или навалом; макаронные, кондитерские изделия, муку, крупу, сахар — в промышленной таре. Молоко и молочные продукты поступают в металлических пломбируемых бидонах.

При совместном транспортировании различных продуктов необходимо соблюдать требования товарного соседства, не допускать обсеменения готовых продуктов микроорганизмами от сырья.

Для перевозки продуктов в мешках на дно кузова машины стелят брезент, им же покрывают верх кузова для защиты продуктов от пыли, солнечных лучей и дождя. Перед загрузкой продовольственных товаров кузов автомашины очищают, моют, дезинфицируют 10%-ным раствором хлорной извести и вновь промывают горячей водой. Тару, в которой поступают продукты с базы (мешки, металлические и деревянные ящики, бочки, бидоны, фляги и др.), после каждого употребления очищают, промывают горячей водой с содой (2%-ным раствором), ошпаривают кипятком, высушивают и хранят в местах, недоступных загрязнению.

У поступающих в кладовую продуктов проверяют сохранность тары, штучные изделия взвешивают или пересчитывают. Результаты проверки сверяют с данными накладных.

При централизованной доставке полуфабрикатов с фабрик-готовочных, мясо- или рыбокомбинатов шофер сдает их под расписку кладовщику или заведующему производством, который проверяет количество мест и наличие пломб на таре. В случае несоответствия массы тару не вскрывают до прихода представителя от поставщика.

Необходимо особое внимание уделять качеству принимаемых продуктов, а также проверять соответствие их стандартам и техническим условиям, для этого кладовщик должен хорошо знать ГОСТы и ТУ и условия договора. За приемкой товара наблюдают медицинская сестра и заведующая детским учреждением.

Запрещается принимать: мясо без сопровождающего документа о ветеринарном осмотре и неклеяменное, птицу в непотрошеном виде, утиные и гусиные яйца, а также куриные яйца из инкубатора (миражные).

Качество продуктов в кладовых определяют органолептическим путем с помощью специального инструмента (шупов, лопаток, овоскопов, лупы, сахариметра и др.). При возникновении сомнений в доброкачественности продуктов их направляют в санитарно-пищевую лабораторию для анализа.

Сроки проверки скоропортящихся продуктов одни сутки, скоропортящихся — 10 дней.

## § 74. Организация работы кладовых. Условия хранения продуктов

Все пищевые продукты, поступающие в детское дошкольное учреждение, должны соответствовать требованиям государственных стандартов. Качество приготовленной пищи во многом зависит и от правильного хранения продуктов. Нарушение режима хранения может привести к порче продуктов, увеличению их потерь.

Кладовые оборудуют шкафами, решетчатыми полками, стеллажами, ларями, подтоварниками. Кроме этого, они должны быть обеспечены инструментом для приемки и отпуска продуктов, вскрытия тары, инвентарем для уборки помещений, а также весами.

Каждая группа продуктов, даже при кратковременном хранении, требует определенных условий, поэтому в каждой кладовой необходимо соблюдать свой режим, т. е. поддерживать необходимую температуру и относительную влажность воздуха. На качество многих продуктов (муки, крупы, сахара, соли) отрицательно влияет повышенная влажность воздуха, так как они гигроскопичны. В то же время недостаточная влажность воздуха ухудшает качество мяса, рыбы, свежей зелени: продукты усыхают и вянут. Поэтому в кладовых должны быть правильно организованы вентиляция, отопление и кратность обмена воздуха. Таким же важным фактором служит соблюдение товарного соседства: нельзя хранить продукты, не подвергающиеся тепловой обработке (масло, сыр, хлеб), рядом с сырым мясом или рыбой; пахучие продукты (сыр, рыба) могут передавать свои запахи другим продуктам (маслу, яйцам), поэтому их необходимо держать отдельно. В кладовых должна быть естественная или вытяжная вентиляция. При укладке продуктов необходимо обеспечивать круговую циркуляцию воздуха и соблюдать санитарно-гигиенические правила. Нижняя поверхность шкафов и полок должна отстоять от пола не менее чем на 15 см.

В пищеблоке детского учреждения оборудуют охлаждаемую камеру (или холодильник), кладовую сухих продуктов и кладовую овощей.

В охлаждаемой камере, или холодильнике, хранят скоропортящиеся продукты при температуре  $4-8^{\circ}\text{C}$ , строго соблюдая санитарные правила хранения продуктов. Продукты (смеси) для детей первого года жизни должны храниться в отдельных холодильниках. Особое внимание следует обращать на правильное хранение и своевременное использование скоропортящихся пищевых продуктов. Продукты размещают по полкам и стеллажам, соблюдая товарное соседство и не распечатывая тару и упаковку. Места хранения мяса, рыбы, молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке и обработке. Масло сливочное хранят в закрытой таре или брусками, завернутыми в пергамент. Нельзя хранить масло с остропахнущими продуктами, в том числе с сыром. Крупные сыры хранят без тары на деревянных стеллажах, мелкие — в таре, прокладывая головки картоном или фанерой. Если на сыре образуется слизь или плесень, их

удаляют путем обтирания чистой салфеткой, смоченной 3%-ным раствором поваренной соли. Яйца хранят в таре или выкладывают на лотки. Они, так же как сливочное масло, легко воспринимают посторонние запахи. Сметану и творог хранят в металлических флягах или бочках на стеллажах и подтоварниках. После вскрытия тары продукты накрывают крышками, специально сделанными из фанеры и обтянутыми марлей. Молоко фляжное или бутылочное хранят в той же таре, в которой оно поступило. В случае невозможности использования молока тотчас же после получения его кипятят, охлаждают и хранят в емкости, закрыв крышкой. Колбасы, ветчину, сосиски подвешивают на крючья.

Мясопродукты, мороженую птицу и субпродукты помещают на стеллажах или полках в таре. Мороженую рыбу хранят в ящиках на стеллажах, осетровую — на полках. Для живой рыбы оборудуют специальный аквариум. Особое внимание следует обращать на хранение полуфабрикатов (при температуре не выше 5° С), так как они быстро портятся. Доставляют их в таре поставщика в специализированном транспорте, хранят при той же температуре. Срок реализации полуфабрикатов не должен превышать 24 ч с момента их приготовления (см. табл. 26 приложения).

Кладовую овощей оборудуют в отдельном помещении на хозяйственном дворе или в сухом, хорошо проветриваемом помещении без естественного освещения. Температура в нем колеблется в зависимости от температуры наружного воздуха (оптимальная 8° С). Овощи хранят в закромах, ларях, на стеллажах и подтоварниках. Картофель засыпают в закрома, заполняя их не выше чем на 1,5 м высоты. Овощи, поступающие в бочках или корзинах, устанавливают на подтоварниках. Свежую капусту укладывают на решетчатые стеллажи. Запас овощей должен быть не более чем на 20 дней.

Кладовую сухих продуктов размещают в отапливаемом помещении, температура в котором поддерживается 16—17° С, относительная влажность 60—65%. Оборудуют кладовую стеллажами, подтоварниками, ларями и шкафами, состоящими из нескольких секций. Муку и крупу хранят в ларях с плотно закрывающимися крышками, макаронные изделия — в ящиках. Сахар и соль гигроскопичны, поэтому их следует держать вдали от влажных продуктов, укладывая на стеллажи на расстоянии не менее 15 см от пола. Расстояние между стеной и продуктами должно быть 20 см. Растительные жиры хранят в металлических бидонах на подтоварниках. Остальные продукты укладывают на полки и стеллажи в той же таре, в которой они поступают от поставщика. Запас сыпучих продуктов должен быть не более чем на 30 дней. Следует помнить, что нарушение температурного или влажностного режима в кладовых приводит к порче продуктов и увеличению потерь за счет усушки. Санитарные правила запрещают совместно хранить сырье и готовые изделия, а также оставлять в кладовых и камерах освободившуюся тару.

Во всех помещениях складов проводят влажную уборку. Каждую неделю пол и стены промывают горячей водой с раствором кальцини-

равной соде  
раствором  
грязней  
ют от грязи и  
Потери пр  
и составляют  
крошка при ра  
продуктов, утеч  
нии потери уве  
для каждого ви  
и времени года  
Списывают нор  
недостаче.  
При неправи  
и бой продукта.  
взыскивают с ви  
  
§ 75. Весовое  
  
Качество пи  
закладки продук  
порционировани  
взвешивание, от  
На предприятиях  
дошкольных учре  
пределами взвеш  
и закрытые, цифе  
с гирями и без ги  
находят весы наст  
массы и стоимост  
Все весы долж  
требованиям: пок  
выми, чувствител  
вать и обеспечен  
Весы рычажн  
пользуют в общес  
вания (НПВ) 10  
ограничено, так к  
сплуатации весы  
закрыт металличе  
грязней, с НПВ  
или кожухе. Пове  
площадками поме  
сов. (Юстировка  
ответствующим те  
Весы всех виде  
устойчивой площа  
387

рованной соды и 1%-ным раствором хлорамина или 0,5%-ным раствором осветленной хлорной извести. Для предупреждения загрязнения пищевых продуктов тару (бочки, ящики, бидоны) очищают от грязи и пыли прежде чем вносить их в кладовую.

Потери при хранении и транспортировании продуктов неизбежны и составляют естественную убыль: усушка, раструс, распыл, раскрошка при разрубке мяса и разрезании рыбы, колбас и других продуктов, утечка (таяние, просачивание). При длительном хранении потери увеличиваются. Норма потерь рассчитана и установлена для каждого вида продукта в зависимости от климатической зоны и времени года и утверждена Министерством торговли СССР. Списывают нормы естественной убыли только при фактической недостаче.

При неправильном хранении и транспортировании бывают порча и бой продукта. В этом случае составляют акт и стоимость потерь взыскивают с виновного лица.

## § 75. Весовое хозяйство

Качество пищи во многом зависит от точности соблюдения норм закладки продуктов и сырья. При получении сырья из кладовой, порционировании готовых изделий и полуфабрикатов производят взвешивание, от точности которого зависят вкусовые качества блюд. На предприятиях общественного питания, в том числе и в детских дошкольных учреждениях, широко применяют весы с различными пределами взвешивания: рычажные настольные гирные открытые и закрытые, циферблатные и товарные. Их поставляют в комплекте с гирями и без них. Все большее применение в магазинах кулинарии находят весы настольные типа «Дина» для определения и регистрации массы и стоимости товара.

Все весы должны отвечать метрологическим и эксплуатационным требованиям: показывать точную и постоянную массу, быть устойчивыми, чувствительными, надежными, долговечными, быстро взвешивать и обеспечивать наглядность.

Весы рычажные настольные обыкновенные гирные (ВНО) используют в общественном питании с наибольшим пределом взвешивания (НПВ) 10 и 20 кг. Применение весов с открытым механизмом ограничено, так как они быстро загрязняются. Более удобны в эксплуатации весы настольные закрытые (ВНЗ), у которых механизм закрыт металлическим кожухом, предохраняющим от поломок и загрязнений, с НПВ 2 и 5 кг. Данные о весах указаны на коромысле или кожухе. Поверительное клеймо ставят на пломбе, запирающей механизм весов, или на коромысле. У весов, закрытых кожухом, под площадками помещают тарорегулирующий груз для юстировки весов. (Юстировка — доведение погрешностей весов до значений, соответствующих техническим требованиям.)

Весы всех видов перед эксплуатацией устанавливают на ровной устойчивой площадке или столе. У весов типа ВНО и ВНЗ гори-



горизонтальность проверяют поворотом весов на  $180^\circ$ , после чего они должны сохранить равновесие. Горизонтальность положения остальных весов определяют по уровню или отвесу. В весах типа ВНЗ тарные грузы регулируемыми грузами доводят указатель равновесия до положения равновесия, при этом он не должен отклоняться вверх и вниз.

Весы настольные циферблатные (ВНЦ) применяют в общественном питании с НПВ 2 и 10 кг соответственно с наименьшим пределом взвешивания (НмПВ) 20 и 100 г (рис. 19). Эти весы имеют

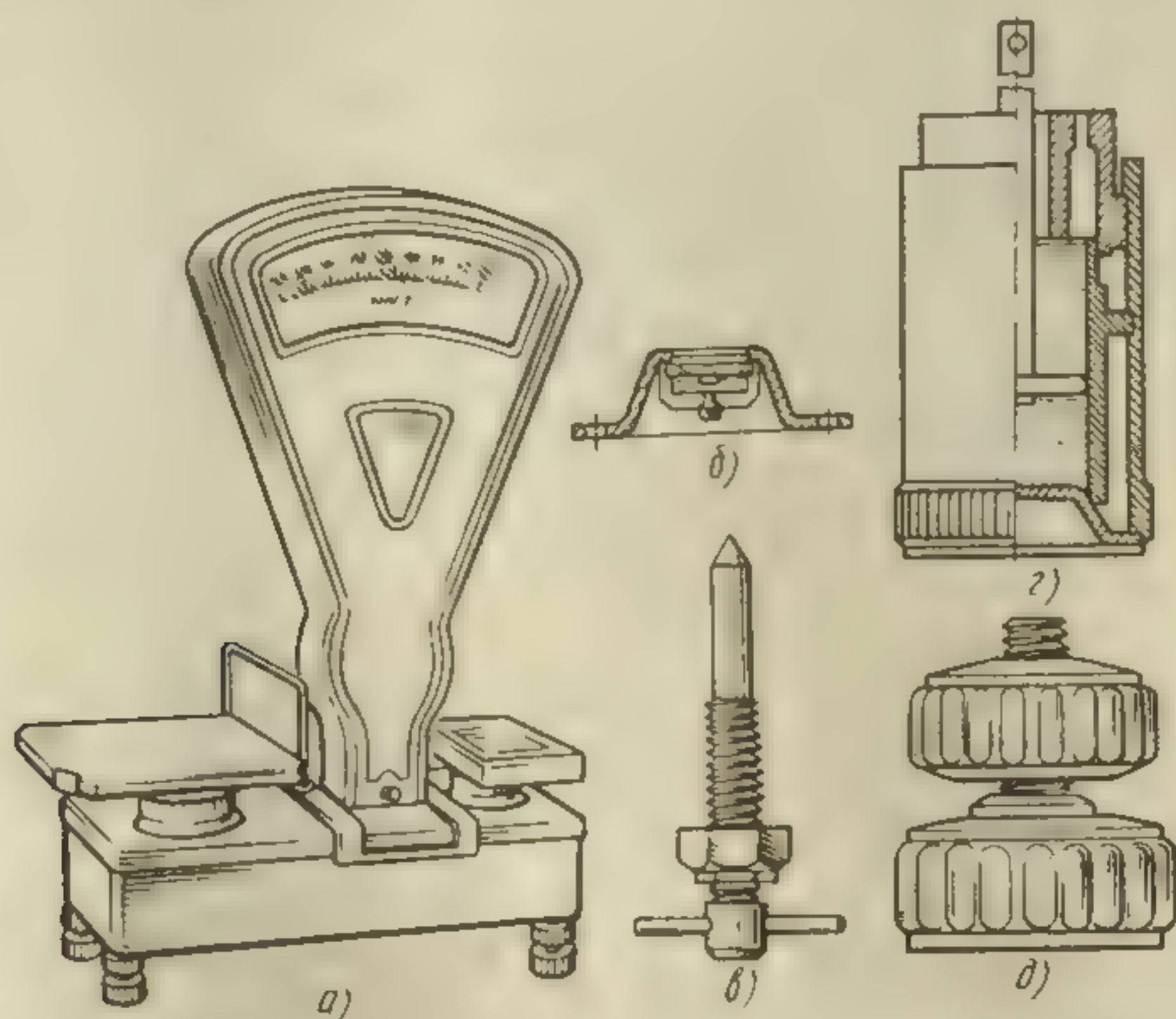


Рис. 19. Весы настольные циферблатные:  
 а — общий вид, б — уровень, в — винт запорного устройства, г — успокоитель колебаний, д — установочная ножка с контргайкой

преимущество перед рычажными: часть груза в пределах значения шкалы взвешивают без помощи гирь, масса груза определяется более наглядно. Они состоят из рычажного и шкального механизмов, закрытых кожухом, на котором стоит пломба с поверительным клеймом. Работникам торговли запрещается регулировать весы внутри во избежание их порчи. Под корпусом весов имеются четыре установочные ножки с контргайками. С обеих сторон корпуса в смотровые стекла видна шкала с делениями, вдоль которой движется стрелка. На шкале также указаны все данные о весах: тип, пределы взвешивания, цена деления шкалы, завод-изготовитель и порядковый номер. У весов есть две площадки: гирная и грузоприемная. Под гирной площадкой находится тарный груз, под грузоприемной расположен успокоитель колебаний, заполненный машинным маслом, вязкость которого уменьшает колебание стрелок. Запорное устройство предназначено для запирания механизма весов при транспортировании. Между площадками находится уровень для установки весов в горизонтальное положение. Для работы весы устанавливают на

ровном устойчивом столе. Винт запорного устройства вывинчивают и завинчивают в соседнее отверстие, находящееся ближе к краю весов. В успокоитель колебаний заливают машинное масло на  $\frac{3}{4}$  объема.

*Весы электронные и типа ВНЦ* регулируют по уровню. Для этого установочные ножки вкручивают; полностью внутрь корпуса и, выдвигая их попарно, добиваются, чтобы пузырек уровня находился в центре (это соответствует горизонтальному положению весов). Положение весов фиксируют контргайками. Установив ВНЦ по уровню, смотрят на стрелку. Если она не занимает нулевого положения, весы градуируют, т. е., сняв гирную площадку, вращают тарный груз вдоль винтового стержня коромысла, пока стрелка займет нулевое положение. Колебания стрелки регулируют с помощью успокоителя, вращая рельефную гайку штока вправо или влево до трех — пяти затухающих полупериодов.

*Весы товарные* используют для взвешивания грузов массой до 3 т. Применяют весы платформенные передвижные шкальные и гирные с НПВ 50, 150, 500, 1000 и 3000 кг. Платформенные весы состоят из металлической рамы, по углам которой укреплены скобы, грузовой платформы с изолиром, колонки, коромысла, арретира, гиредержателя, отвеса и тарного груза. По углам рамы расположены подушки, на которые опираются призмы большого и малого рычагов. Рычаги соединены друг с другом серьгой. Платформа опирается на грузоприемные призмы рычагов с помощью чугунных стоек и качающихся серег, имеющих заплечики. Концевая призма большого рычага соединена тягой с коромыслом. Коромысло опирается на подушки вилки, укрепленной на стойке. Если весы снабжены запорным устройством, то при его повороте платформа несколько поднимается, отъединяется от заплечиков качающихся серег и жестко скрепляется пальцами с рамой весов. В гиредержателе имеется камера для юстировки весов. На большой части коромысла нанесена шкала с делениями и укреплена передвижная гиря. На коромысле указаны все данные о весах и стоит поверительное клеймо. С противоположной стороны весов находятся тарорегулирующие гайки или груз. На колонке весов укреплен отвес для определения горизонтальности их установки. В нерабочем состоянии весы запирают арретиром.

Груз на товарных гирных весах уравнивается по принципу неравноплечего рычага условными гирями с радиальным вырезом, масса которых в 100 или 1000 раз меньше массы взвешиваемого груза.

*Весы передвижные шкальные* с НПВ 100, 200 и 500 кг более удобны для взвешивания, чем гирные, так как груз уравнивается путем перемещения несъемных передвижных гирь по основной и дополнительной шкалам. Массу груза определяют сложением показаний обеих шкал.

*Весы платформенные циферблатные* с НПВ от 600 до 3000 кг имеют печатающий дистанционный аппарат, суммирующий массу

отвеса и суммарную массу, а также устройство для уравнивания тары.

*Меры объема*, изготовленные из неокисляющегося металла или стекла, предназначены для измерения количества жидкости. Алюминиевые кружки вместимостью 0,25, 0,5 и 1 л клеймят у верхней кромки. Стеклянные мензурки не клеймят. Для определения процента жирности в молоке используют ареометры.

*Гири* обыкновенные применяют для взвешивания на весах типа ВНО, ВНЗ и ВНЦ. Их делают из чугуна или стали массой от 1 г до 20 кг. За каждым весом закрепляют определенный набор гирь, равный наибольшему пределу взвешивания.

Гири условные изготавливают из чугуна в форме цилиндра с радиальным вырезом, устанавливают на гиредержателе. На гирях указана масса взвешиваемого на весах груза и соотношение — во сколько раз уменьшена гиря (1:100, 1:1000). Набор гирь к весам зависит от предельной нагрузки весов. Гири образцовые используют при поверке весов и гирь. Они отличаются от обычных гирь меньшим значением допустимой погрешности.

На всех чугунных гирях имеется металлическая пробка, запрессованная в массу гири, на которую ставят поверительное клеймо.

Гири с механическими повреждениями изымают из употребления.

Надзор за весоизмерительными приборами осуществляет Государственный комитет СССР по стандартам. Поверку и клеймение весов проводят органы Государственной метрологической службы в соответствии с ГОСТами. Весоизмерительные приборы и гири, находящиеся в эксплуатации, поверяют и клеймят не реже одного раза в год и после каждого ремонта, меры длины и объема — не реже одного раза в два года. Стеклянные меры объема клеймят лишь при изготовлении. Поверительное клеймо ставят на коромыслах и платформах, пломбе, гирях и верхней кромке кружек. На поверительном клейме изображены серп и молот, указаны год клеймения и шифр лаборатории и госповерителя. Ведомственную поверку осуществляют вышестоящие организации, а также руководители предприятий не реже одного раза в три месяца.

Весы поверяют следующим образом. У весов ВНЦ поверяют шкалу образцовыми гирями, равными 100, 75, 50 и 25% ее показаний. Отклонение допускается не более чем на одно деление. Чувствительность весов определяют образцовой гирей, равной по массе одному делению шкалы (2 или 5 г), она должна вызвать соответствующее отклонение стрелки. Гирями, равными 1/10 НПВ, поверяют правильность показаний в четырех углах и в середине площадки. Поверяют также чувствительность воздушного пузырька в уровне и тормозящее действие успокоителя колебаний.

Поверку товарных весов проводят образцовой гирей, равной по массе 1/10 НПВ, в пяти положениях платформы (по краям и в середине). Горизонтальность весов определяют по отвесу. Допустимое отклонение от горизонтального положения при регулировке положения грузика отвеса не должно превышать 3 мм на длине 1 м. Зазор

Работа  
обеспечивает  
важнейшие  
Всем весом  
ра Прозеда  
тельных при  
а также опр  
мых предела  
требованиям  
сти и постоя  
правильно ус  
требованиям  
зультаты пов  
ряющие треб  
клеймят, а с  
гасят.  
Ответствен  
несет директо  
тивший прод  
изделий непо  
советской тор  
При взвеш  
проверять пра  
взвешивания  
какие-либо пр  
и гири на пла  
весах после вз  
либо предмет  
вания; не взв  
НПВ; не произ  
весов; применя  
ных весах; зак  
нии; при перев  
порным устро  
и.п.а.г.а.т.ом; в к  
20 г; в процес  
Помещение, в  
нельзя пользо  
снега.  
§ 76. Тарно  
Тара — это  
загрязнения и  
и удобство пер

между указателями равновесия доводят с помощью тарного груза до 0,5—1 мм.

Работа всех органов метрологической службы направлена на обеспечение единообразия и достоверности измерений — одного из важнейших средств улучшения качества выпускаемой продукции. Всем весоизмерительным приборам присваивают инвентарные номера. Проводят также их паспортизацию. Цель поверки весоизмерительных приборов — установление их пригодности к применению, а также определение погрешностей (находятся ли они в допускаемых пределах). При поверке определяют, соответствуют ли весы требованиям устойчивости, точности взвешивания, чувствительности и постоянству показаний. Перед поверкой весы осматривают, правильно устанавливают и регулируют. На весы, отвечающие всем требованиям поверки, наносят оттиск поверительного клейма, результаты поверки записывают в паспорт. Весы и гири, не удовлетворяющие требованиям ГОСТа, к применению не допускают, не клеймят, а оттиски клейм весов, находящихся в эксплуатации, гасят.

Ответственность за исправность весоизмерительных приборов несет директор предприятия, за точную массу — работник, отпустивший продукт, и лицо, за которым закреплены весы. Отпуск изделий неполной порцией считается грубым нарушением правил советской торговли и преследуется законом.

**При взвешивании необходимо соблюдать следующие правила:** проверять правильность установки весов, соответствие их пределов взвешивания и срок клеймения; не подкладывать под ножки весов какие-либо предметы (фанеру, картон); устанавливать продукты и гири на платформы без толчков и ударов; не оставлять гири на весах после взвешивания груза; не использовать вместо гирь какие-либо предметы; не применять гири для других целей кроме взвешивания; не взвешивать грузы ниже НмПВ для данных весов и выше НПВ; не производить нарезку и упаковку продуктов на платформах весов; применять только условные гири при взвешивании на товарных весах; закрывать арретиром товарные весы в нерабочем состоянии; при перевозке и переносе закрыть циферблатные весы ВНЦ запорным устройством, рычажные весы ВНО и ВНЗ перевязать шпагатом; в каждом производственном цехе иметь весы с НмПВ 20 г; в процессе эксплуатации очищать весы снаружи от грязи. Помещение, в котором находятся весы, нужно содержать в чистоте, нельзя пользоваться весами, не защищенными от ветра, дождя, снега.

## § 76. Тарное хозяйство

Тара — это упаковка продуктов, предохраняющая их от порчи, загрязнения и потерь, а также обеспечивающая их сохранность и удобство перевозки и хранения товаров. Тару классифицируют по

различным признакам: по материалу, из которого изготовлена, степени жесткости, оборачиваемости, принадлежности и назначению.

Тару изготавливают из неокисляющегося материала: дерева, стекла, ткани, металлов, бумаги и др. По жесткости она делится на жесткую (деревянная, металлическая и др.), полужесткую (картонные коробки, корзины, решета) и мягкую (тканевые мешки, бумажные и из рогожи).

Кроме того, тара может быть однооборотной (картонные коробки и крафт-пакеты) и многооборотной, используемой многократно.

По принадлежности различают тару инвентарную и общего пользования. Инвентарная тара принадлежит поставщику и возвращается ему после использования (на хлебозавод, мясокомбинат и др.). Тару общего пользования возвращают на тарную базу и используют для упаковки различных продуктов.

По назначению тару делят на внешнюю и внутреннюю, при двойной упаковке продуктов (бутылки, уложенные в гнезда ящика, баллоны в корзинах и др.).

При приемке товаров одновременно приходят тару, проверяют ее соответствие стандартам и маркировку. Если тара с продуктами поступает без документов, составляют акт.

Сохранность тары обеспечивают правильным ее вскрытием, для чего необходим специальный инструмент.

Существуют специально установленные сроки и процент сдачи тары. За нарушение срока возврата и порчу тары предприятие выплачивает штраф, в несколько раз превышающий ее стоимость.

#### Контрольные вопросы

1. Для чего необходимо своевременное снабжение пищеблока сырьем? 2. Расскажите об основных источниках снабжения детских учреждений продовольственными товарами. 3. Дайте характеристику помещений складской группы. 4. Какие требования необходимо соблюдать при хранении продуктов? Какие есть виды потерь? 5. Охарактеризуйте виды и назначение весов. 6. Назовите основные правила эксплуатации весоизмерительных приборов? 7. Какие существуют виды тары? Каково ее назначение?

## ГЛАВА XXI. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПИЩЕБЛОКА

### § 77. Общие требования к организации рабочих мест

Для обеспечения успешной работы пищеблока необходимо не только правильно разместить производственные помещения, но и рационально организовать рабочие места. Это позволит повысить производительность труда, более экономно расходовать сырье, сократить отходы при механической обработке продуктов и улучшить качество выпускаемых изделий.

Площадь производственных помещений и оснащение их оборудованием зависят от количества изготавливаемых блюд. Разме-

щают оборудование в соответствии с последовательностью технологического процесса (это исключает встречные потоки сырья и готовой продукции), а также с учетом требований охраны труда и безопасности.

Стены производственных помещений облицовывают керамической плиткой, полы делают водонепроницаемыми с уклоном к трапу для стока воды. Высота производственных помещений должна быть не менее 3—3,3 м. Отделка помещения должна отвечать требованиям санитарии и гигиены, а также производственной эстетики.

Хорошее естественное освещение производственных цехов обеспечивается при соотношении площади окон к площади пола не менее чем 1:8. Для искусственного освещения целесообразнее использовать люминесцентные лампы дневного света, так как они дают более равномерный поток света и меньше потребляют электроэнергии.

Температура в пищеблоке должна отвечать требованиям охраны труда и поддерживаться приточно-вытяжной вентиляцией. Оптимальная температура на кухне не более 26° С.

Горячая и холодная вода должна быть подведена к ваннам, раковинам, плитам, котлам и некоторым видам механического оборудования. Канализация должна обеспечивать быстрое удаление отходов и сточных вод. Все трубы необходимо скрыть в полах и панелях.

Помимо соблюдения общих требований к производственным помещениям нужно обращать внимание и на правильную организацию каждого рабочего места.

Рабочее место — это часть производственного цеха, приспособленная для выполнения тех или иных производственных операций, оснащенная необходимым оборудованием и инвентарем. Площадь каждого рабочего места должна обеспечивать удобство и безопасность работы. Современные производственные столы помимо столешницы имеют целый ряд полок, ящиков сверху и снизу, предназначенных для хранения мелкого инвентаря и посуды. Источник света должен находиться на расстоянии не более 6—7 м от рабочего места. По требованиям безопасности на механическом оборудовании устанавливают ограждения, щитки, предохранительные устройства. Ножи хранят в специальном приспособлении у края стола или на стене.

Инструменты и инвентарь размещают справа, а обрабатываемый продукт — слева. Весы, специи и приправы при необходимости располагают в глубине стола на расстоянии вытянутой руки, разделочную доску — перед собой.

Во время работы повар должен стоять прямо, не сутулясь, так как неправильное положение корпуса вызывает быструю утомляемость. Некоторые операции можно выполнять сидя, для этого необходимо предусмотреть высокие табуреты.

Большое значение для повышения производительности труда и облегчения работы повара имеет оснащение каждого участка

достаточным количеством посуды и инвентаря необходимой вместимости. Кухонная посуда в детских учреждениях допускается из нержавеющей стали, чугуна (сковороды), алюминия, железа (противни), баки и ведра для хранения питьевой воды, посуда для хранения и перевозки сыпучих продуктов (крупа, мука) — из оцинкованного железа. Всю кухонную посуду необходимо хранить на специальных полках или стеллажах, мелкий инвентарь — в шкафах. Доски хранят, установив их на ребро, в специальных металлических кассетах или непосредственно на рабочих столах.

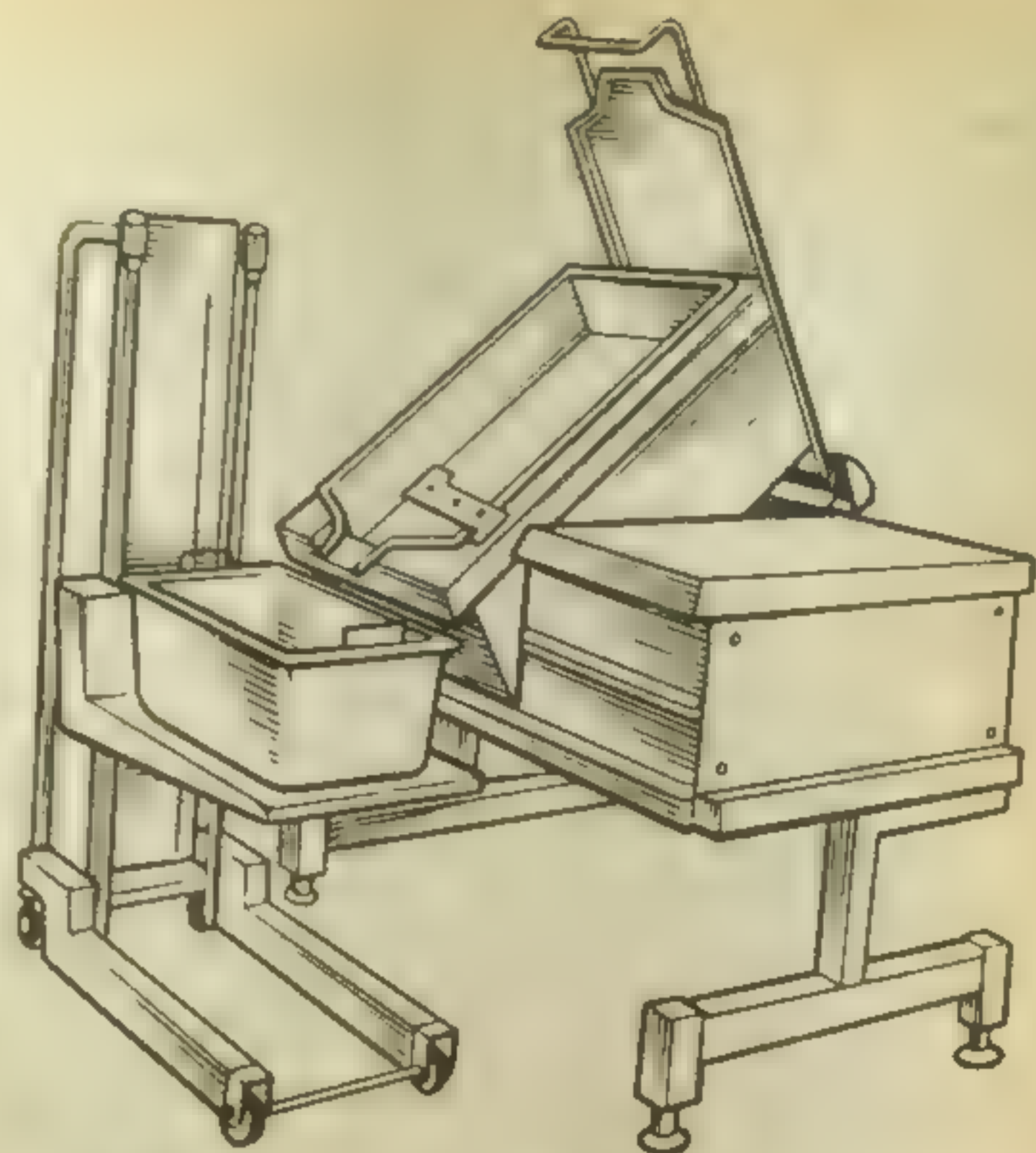
Наплитные котлы применяют вместимостью 15, 20, 30 л. Использование котлов для варки блюд посредством пара можно только при установке в котел специального сетчатого вкладыша на ножках. Кастрюли для варки и тушения используют вместимостью от 2 до 15 л. Кастрюли бывают с двумя ручками и крышкой, а также с одной ручкой. Сотейники служат для пассерования и припускания, имеют меньшую высоту, чем кастрюли, и более толстое дно. Их вместимость от 1,5 до 7 л. Противни и кондитерские листы применяют для жарки, запекания и выпечки изделий. Сковороды служат для жарки и запекания, могут быть с ручками и без них, различных размеров. В случае обнаружения на дне стальной или чугунной сковороды ржавчины ее снимают песком или солью, смазывают подсолнечным маслом и обжигают: образуется гладкая поверхность, на которой обеспечивается нормальный процесс тепловой обработки продуктов.

Для выполнения различных операций приготовления блюд применяют следующие инструменты и инвентарь: большой, средний и малый ножи (поварская тройка), ножи для ручной очистки и доочистки овощей, ножи гастрономические, хлебные и др.; черпаки вместимостью 2—3 л для переливания жидкости, насаженные на деревянную ручку; ложки разливательные вместимостью от 0,25 до 0,6 л; шумовки для снятия пены с дисками от 14 до 35 см, выпуклые и плоские шумовки с большим количеством отверстий. Лопатки, веселки, служащие для перемешивания каш, пюре, изготовляют из твердых пород дерева: бука, березы. Они бывают длиной от 0,3 до 1,5 м. Поварские вилки и иглы предназначены для проверки готовности и выемки из жидкости мясных и других продуктов. Венчики служат для взбивания ручным способом жидких продуктов. Грохоты, сита, решета, дуршлаги предназначены для откидывания продуктов после варки, процеживания, протираания, просеивания и других процессов. Разделочные доски используют для нарезки мяса, рыбы, овощей и других продуктов. Изготавливают их из твердых пород дерева (ясень, береза, клен, дуб). Доски должны быть гладко выструганными, без щелей и зазоров, иметь маркировку (СМ — сырое мясо, ВР — вареная рыба, ВО, СО, «гастрономия», «хлеб» «сельдь»).

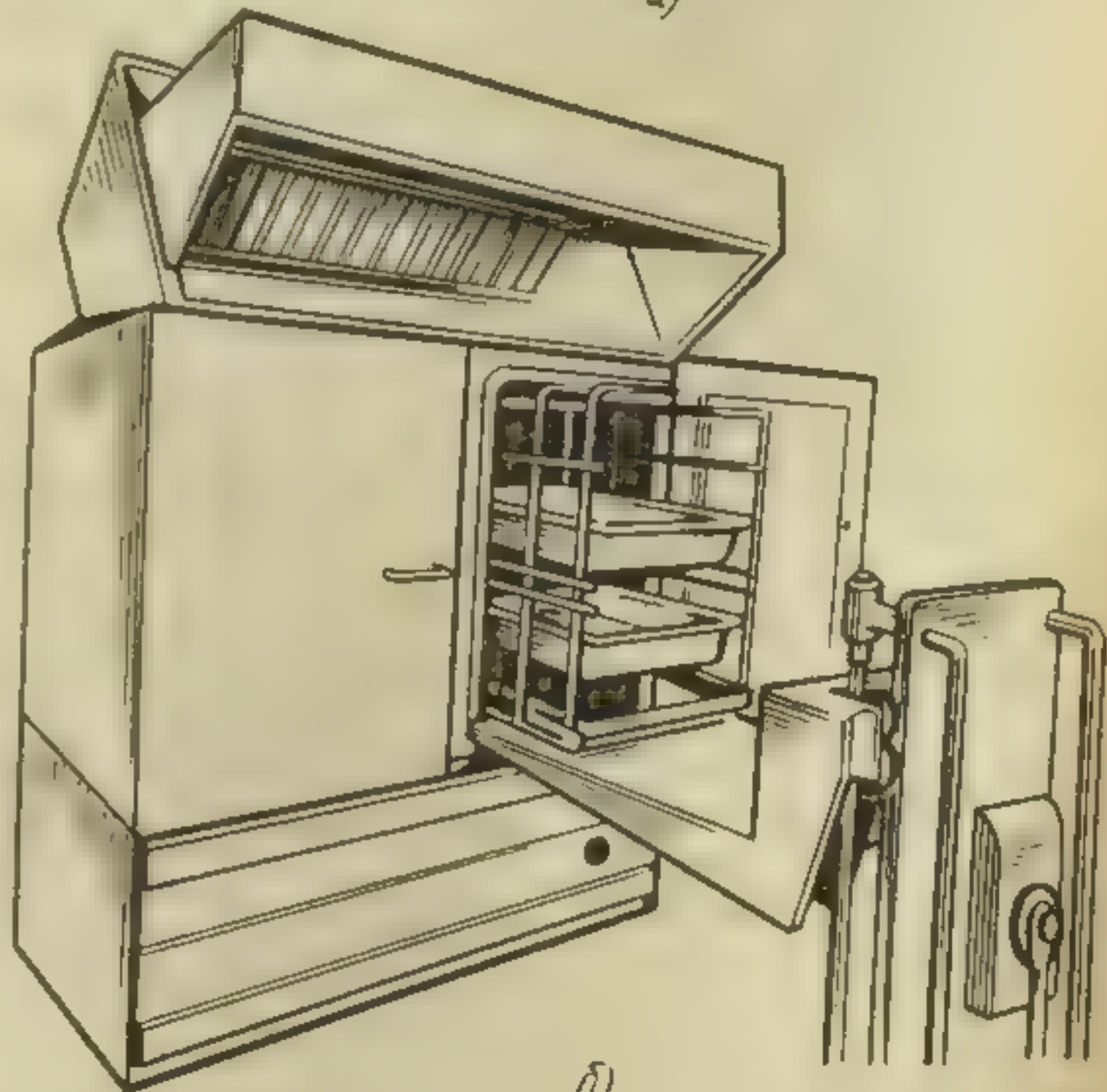
Рациональная организация рабочих мест, отвечающая требованиям НОТ, в значительной степени определяет производительность труда всего предприятия.

решают затраты на 30-40%  
ры функционир  
соответствуют  
мерам средств  
В зависимости  
ности предпри  
рывают такие  
шения функци  
тей, как ко  
движные сте  
с подъемной  
время пригото  
ряду с емко  
пользоваться  
сетки и стелл  
вкладышами  
казана разгр  
а на рис. 20  
ного аппарат  
жена кассета  
ными функци  
ями. В качес  
новлены длин  
Х325 мм. В  
следующего  
40; 65; 100;  
В помещ  
ежедневно н  
дуть тщат  
мыть полов  
ны, удалени  
дельно с при  
тельную арм  
раз в месяц  
шей дезинф  
§ 78. Орг  
нической  
Помеще  
довой для

Функциональные емкости, предназначенные для хранения, предварительной обработки, приготовления, транспортирования и раздачи продукции, облегчают труд поваров и снижают затраты ручного труда на 30—40%. Наружные размеры функциональной емкости соответствуют внутренним размерам средств их перемещения. В зависимости от типа и мощности предприятия предусматривают такие средства перемещения функциональных емкостей, как контейнеры, передвижные стеллажи, тележки с подъемной платформой. Во время приготовления пищи наряду с емкостями могут использоваться специальные кассеты и стеллажи (с сетками-вкладышами). На рис. 20, а показана разгрузка сковороды, а на рис. 20, б — пароварочного аппарата, в который вложена кассета с перфорированными функциональными емкостями. В качестве модуля установлены длина и ширина 530 × 325 мм. Высоту выбирают из следующего ряда размеров: 20; 40; 65; 100; 150 и 200 мм.



а)



б).

Рис. 20. Тележка с подъемной платформой: а — разгрузка электросковороды, б — загрузка пароварочного аппарата

В помещениях пищеблока ежедневно необходимо проводить тщательную уборку: мытье полов, обметание паутины, удаление пыли, протирание радиаторов, подоконников. Ежедневно с применением моющих средств нужно мыть стены, осветительную арматуру, очищать стекла от пыли и копоти и т. п. Один раз в месяц необходимо проводить генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

#### § 78. Организация работы заготовочного цеха пищеблока при механической кулинарной обработке овощей

Помещение для обработки овощей должно быть связано с кладовой для их хранения. Если эти помещения расположены на



разных этажах, то овощи нужно подавать грузовым лифтом в специальных тележках. Оборудование, предназначенное для обработки овощей, размещают в соответствии с ходом технологического процесса. У входа в помещение устанавливают ларь или небольшой закрывающийся шкаф для хранения картофеля, рядом с ним — картофелечистку или моечно-очистительную машину. В машину предварительно перебранный картофель засыпают ведрами. Моечно-очистительные машины имеют две камеры, в которых последовательно картофель моют и очищают. На некоторых пищеблоках картофель загружают в специальные сетки и моют вручную в низких ваннах. Очищают картофель в картофелечистках различной производительности. Во время очистки мезга смывается поступающей в машину водой. Доочищают картофель, т. е. удаляют оставшиеся глазки, вручную специальными коренчатыми ножами. Хранят очищенный картофель непродолжительное время в ваннах с водой.

Машины для обработки картофеля можно использовать также для очистки любых корнеплодов (моркови, свеклы, репы и др.).

Капусту, помидоры, зелень, огурцы обрабатывают отдельно. Все овощи перебирают, недоброкачественные удаляют, у капусты срезают верхний лист и вырезают кочерыгу. Моют овощи в ваннах с сетчатыми вкладышами. Такие ванны встроены в столы для очистки зелени. К столам также подведена горячая и холодная вода через душевой смеситель.

Хранят очищенные корнеплоды и зелень в котлах или лотках, закрытых мокрой тканью.

Нарезают овощи и корнеплоды вручную или на овощерезках различных конструкций. Если на пищеблоке установлен универсальный привод, то в его комплект входят картофелечистка, а также различные диски овощерезок. Форма нарезки овощей различна: ломтики, брусочки, соломка, дольки, кубики. При любой нарезке размеры овощей должны быть одинаковы — это обеспечивает одновременный прогрев их при тепловой обработке. При ручной нарезке используют средний нож поварской тройки и разделочную доску.

Очищенные овощи можно хранить в охлаждаемом помещении при температуре не выше  $4^{\circ}\text{C}$  в течение 12 ч.

**Безопасность и охрана труда при обработке овощей.** Администрация пищеблока обязана обеспечить безопасность работы на всех рабочих участках. Категорически запрещается допускать к работе на машинах лиц, не знающих правил их эксплуатации. У каждой машины должны быть вывешены правила работы на них и пособия по безопасности труда. Необходимо регулярно проводить текущий инструктаж с каждым работником по правилам эксплуатации оборудования. Температура в помещении должна быть не ниже  $16^{\circ}\text{C}$ , не допускаются сквозняки. Рубильники и предохранители должны быть закрытого типа. Включать и выключать машину можно только с помощью кнопок «Пуск» и «Стоп», расположенных на ее корпусе. Все движущиеся части машин необходимо оградить, а моторы заземлить. Замену и смазывание машин разрешается проводить только при выключенном приводе. Овощи проталкивают в загрузочный люк специальным толкачом. Пол в производственном помещении должен быть ровным, не скользким, с уклоном к трапам для стока воды; производственные столы и ванны — без острых углов; овощемойку и картофелечистку необхо-

димо оградить бортиками высотой 10—12 см. Женщинам разрешается поднимать не более 20 кг (вдвоем 50 кг), мужчинам — до 80 кг. Для переноса груза массы используют тележки. Овощи из ванн с водой выгружают специальными черпаками или дуршлагами. Вместимость посуды для загрузки овощей машину не должна превышать 8—10 кг. Все работники пищеблока получают спецодежду по установленной норме.

### § 79. Организация работы заготовочного цеха пищеблока при механической кулинарной обработке мяса и рыбы

Мясо и рыба поступают на пищеблок из кладовых на тележках или в грузовом лифте. В помещении пищеблока устанавливают производственные столы, ванны, разрубочный стул, холодильный шкаф и механическое оборудование для обработки мяса и рыбы.

Механическая кулинарная обработка мяса состоит из следующих операций: оттаивание, промывание, обсушивание, разруб туши на составные части, обвалка, зачистка и нарезка мяса на порции. На обработку мясо должно поступать из кладовой оттаявшим. Обмывают тушу в ванной водой (температура 20—25° С). Удобнее использовать для этой цели гибкий шланг с душевой насадкой и щетку. Если мясо необходимо быстро обсушить, применяют салфетки из хлопчатобумажной ткани. Тушу разрубают на части на разрубочном стуле ножом-рубаком большим или мясницким топором. Обваливают мясо вручную специальным обвалочным ножом на производственном столе. Для зачистки мякоти используют средний нож поварской тройки, для зачистки костей — специальный нож с узким тонким лезвием. Помимо ножей в мясном цехе применяют различный инвентарь. При изготовлении котлетной массы мясо измельчают в мясорубке или универсальном приводе, имеющем комплект машин для обработки мяса, затем соединяют с остальными компонентами котлетной массы, вымешивают в фаршемешалке и разделяют на котлетоформовочной машине или вручную.

Для порционирования котлет необходимы лоток с панировочными сухарями, разделочные доски, ящики со специями, ванна для замачивания хлеба. Разделочные доски маркируют буквами СМ — сырое мясо. В течение рабочего дня ножи правят на мусате несколько раз.

Мороженую птицу оттаивают на стеллажах, натирают мукой и опаливают на специальном горне. Удобнее опаливать птицу, подвесив ее за шею. В этом случае освобождается одна рука повара. Оставшиеся пеньки удаляют шипцами. Потрошат птицу на производственном столе, здесь же обрабатывают потроха. После промывки в ванной из тушки приготавливают различные полуфабрикаты.

Субпродукты обрабатывают и промывают на производственных столах и в ваннах.

Пищевые отходы от мяса и птицы используют для приготовления бульонов.

Рыбу в пищеблоке обрабатывают следующим образом: оттаивают, очищают от чешуи, потрошат, обрубают голову и плавники, промывают, готовят полуфабрикаты. Оттаивают рыбу на воздухе или в холодной воде (из расчета 2 л воды на 1 кг рыбы, добавляя на 1 л воды 10 г соли для уменьшения потерь минеральных веществ). Соленую рыбу вымачивают в холодной воде в течение 4—6 ч в ваннах, периодически меняя воду. Чешую удаляют механическими или ручными скребками или терками. Потрошат рыбу средним ножом поварской тройки, следя за тем, чтобы внутренности не соприкасались с филе во избежание загрязнения. Промывают обработанную рыбу в ваннах, в двух отделениях, не отжимая. При отправке рыбных полуфабрикатов на другие предприятия их «фиксируют», т. е. погружают в 15%-ный раствор поваренной соли при температуре 4—6° С на 5—6 мин.

При изготовлении полуфабрикатов из мяса и рыбы рабочее место оборудуют специальными производственными столами, весами, комплектом ножей, разделочными досками с маркировкой (МС и РС), набором специй и приправ. Готовые полуфабрикаты укладывают в лотки и хранят в холодильнике. Полуфабрикаты из рыбы готовят так же, как из мяса. Рыбные отходы (головы, кости, плавники) используют для варки рыбных бульонов и приготовления маринадов; икру и молоки — для запеканок. При изготовлении полуфабрикатов необходимо строго соблюдать санитарные требования, использовать отдельный инвентарь и инструменты, предназначенные для обработки рыбы. Хранить рыбные полуфабрикаты можно не более 24 ч до их реализации. Крупнокусковые мясные полуфабрикаты хранят 48 ч, порционные натуральные — 36, мелкокусковые — 21, рубленые — 14 ч.

**Требования безопасности и охраны труда** при обработке мяса и рыбы те же, что и при обработке овощей. Кроме того, необходимо: во время работы своевременно удалять и перерабатывать отходы, следить за санитарным состоянием цеха и каждого рабочего места, после окончания работы тщательно промывать и протирать все машины, ошпаривать кипятком и засыпать солью разрубочный стул; рыбу вынимать из ванны специальными черпаками, мясо проталкивать в машину только толкачом. Следить, чтобы на мясорубке было предохранительное кольцо.

Запрещено: эксплуатировать куттер без приспособления, выключающего его при подъеме крышки; пользоваться паяльными лампами при опаливании птицы и субпродуктов; обваливать мясо без предохранительного нагрудника и перчаток.

Ножи должны иметь прочно закрепленные ручки, острые лезвия, мусат должен иметь ушко на рукоятке.

### **§ 80. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении первых блюд**

Кухня предназначена для изготовления блюд, кулинарных изделий из полуфабрикатов. На кухне пищеблока устанавливают тепловое оборудование на электрическом, газовом или дровяном обогреве (в сельской местности). Наиболее совершенным является модульное оборудование. Линейное его расположение вдоль стены или в цент-

ре кухни обеспечивает последовательность выполнения различных стадий технологического процесса, сокращает путь движения повара, экономит производственную площадь на 25%.

Стандарт СТ СЭВ 764—77 «Оборудование секционное модульное» предусматривает длину и ширину оборудования, кратные модулю 100 мм, высоту, не превышающую 900 мм. Высота от пола до рабочей поверхности должна составлять 900 или 850 мм, а высота оборудования — не более 2000 мм. Выпуск такого оборудования позволяет использовать в серийной технике функциональные емкости (530×325 мм) системы «Гастроном». В соответствии с этим стандартом все вновь выпускаемое в СССР оборудование имеет высоту до рабочей поверхности 850 мм, ширину (глубину) 800, а длину, кратную модулю 100 мм.

Стандартизация оборудования и инвентаря обеспечивает значительную экономию производственных площадей, рациональную приемку, хранение продуктов и подачу их в цех и на рабочие места повара, совершенствование технологии приготовления пищи, ускорение порционирования и отпуска блюд.

Размеры сковород, решеток, лотков, противней унифицируют и увязывают с параметрами теплового и холодильного оборудования. Над тепловым оборудованием устраивают вентиляционные отсосы, удаляющие пары, продукты сгорания (непосредственно над источниками их выделения). Общий вентиляционный короб снабжен жироулавливающими фильтрами. Традиционное расположение плиты в центре горячего цеха, а специализированного оборудования по периметру помещения создает неудобства в работе повара и вызывает непроизводительные затраты рабочего времени (10%), и вызывает непроизводительные затраты рабочего времени (10%), связанные с перемещением работника по кухне. В настоящее время наша промышленность выпускает секционное тепловое оборудование на электрическом обогреве (от сети переменного тока напряжением 220 и 380 В), а также на газовом обогреве.

Электрические секционные плиты собирают из различного количества стандартных секций в зависимости от мощности пищеблока.

Основой секции служит двухконфорочная плита с прямоугольными конфорками, которую можно устанавливать отдельно или в сочетании с другими секциями плит. Это позволяет рационально использовать оборудование и снизить расход электроэнергии (рис. 21). Секционные газовые плиты выпускают с жарочным шкафом и без него. Собирают их из отдельных секций с учетом мощности пищеблока. В модульном исполнении выпускают жарочный шкаф с двумя секциями и отделением для хранения инвентаря, электросковороды разной мощности и размеров с терморегулятором для поддержания заданной температуры, а также пищеварочный котел вместимостью 60 л.

Кухонную посуду и инвентарь хранят на решетчатых стеллажах или на полках, предусмотренных на производственных столах. Такие столы могут быть установлены с охлаждаемым шкафом, встроенной ванной, иметь полки и ящики для хранения разделочных

досок, инвентаря и специй. Если нет столов с встроенными полками, посуду держат на решетчатых стеллажах в моечной кухонной посуде. Для инструментов и инвентаря оборудуют специальный шкаф. Многие кухни оснащены передвижной ванной для промывания круп. Такая ванна установлена на тележке и имеет два сменных перфорированных противня с диаметром отверстий 2,8 и 4 мм. Слив в канализацию осуществляется через трубу или резиновый шланг.

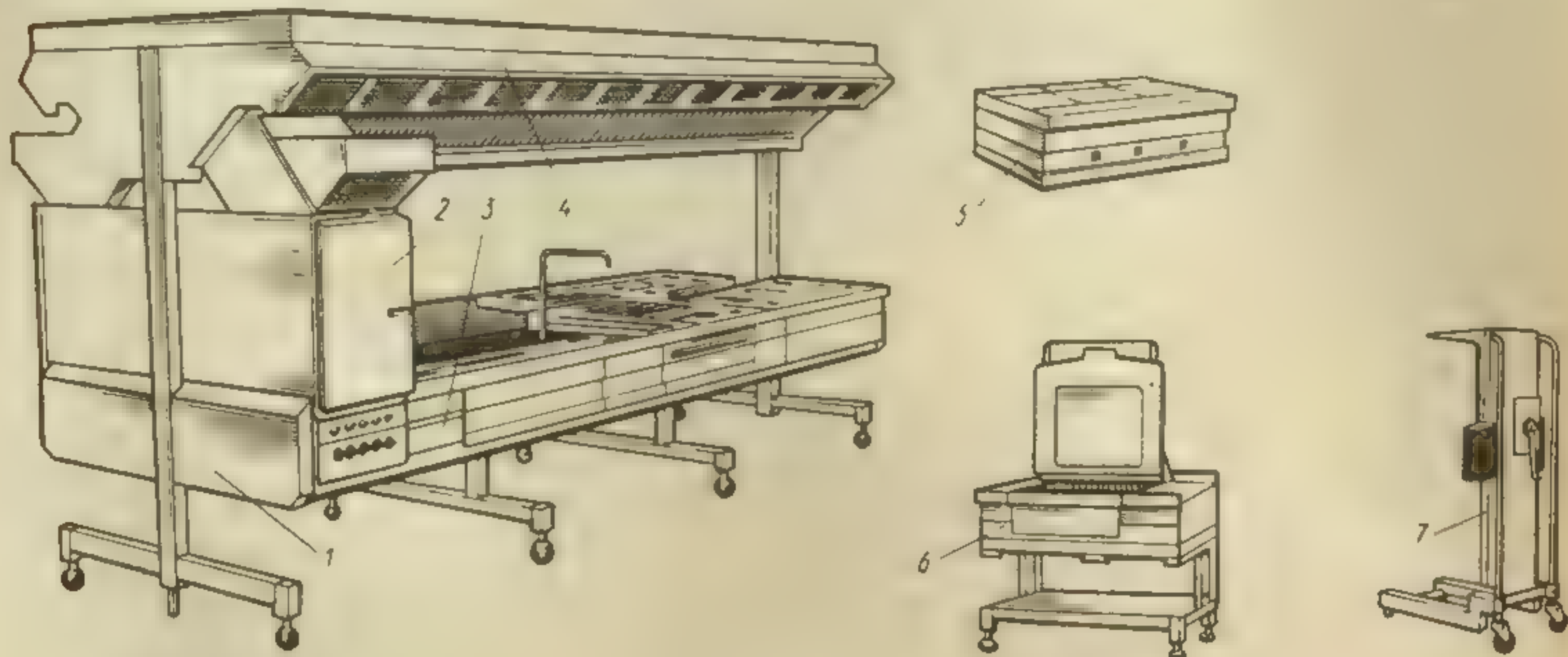


Рис. 21. Комплект теплового оборудования:

1 — фермы, 2 — жарочные шкафы, 3 — вставки, 4 — местные вентотсосы, 5 — плита, 6 — сковорода, 7 — подъемная тележка для вынимания кассет из котлов

Для удобства наполнения котлов водой над поверхностью плиты укрепляют кран с водой или в линии секционного оборудования устанавливают секцию с краном-смесителем.

Приготовление супа начинают с изготовления полуфабрикатов, подготовки специй. В первую очередь варят бульон. В целях экономии топлива можно варить концентрированный бульон с выходом 1 л бульона из 1 кг мяса и костей (перед заправкой его разводят кипятком в соответствии с рецептурой). Применение автоклава сокращает срок варки бульона. Одновременно с варкой бульона повара готовят полуфабрикаты для супов: перебирают и варят крупы, пассеруют коренья и томат, просеивают муку и др. Промывку круп, макарон, заполнение котлов водой облегчает подводка горячей и холодной воды к каждому стационарному котлу.

При закладке продуктов в котел повар должен пользоваться вымеренной посудой и соблюдать последовательность закладки с учетом продолжительности варки тех или иных полуфабрикатов или сырья.

Вкусовые качества супов сохраняются в течение 1—2 ч с момента приготовления, поэтому их нужно сразу реализовать.

## § 81. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении вторых блюд

Вторые блюда готовят на тех же плитах, что и первые. Помимо плит используют электросковороды, жаровни, пищеварочные и соусные котлы. Рабочее место организуют для выполнения нескольких операций: жарки, тушения, варки, припускания, запекания и др. Облегчает и ускоряет процесс изготовления блюд, состоящих из нескольких видов сырья, применение технологических карт.

При изготовлении вторых блюд, соусов и гарниров важно правильно подобрать необходимую посуду, так как на поверхности противней и сковород, не полностью заполненных продуктами, происходит сгорание жира, при тесной укладке изделия деформируются и из них вытекает сок.

Варку продуктов на пару производят в специальных котлах или кастрюлях с сетчатыми вкладышами. Для выпечки оладий и блинчиков можно использовать специальную настольную электрическую плиту ЭПН-4 (блинницу), где изделия выпекают непосредственно на жарочной поверхности плиты. Для стока жира в плите предусмотрены специальные канавки. При взбивании ручным способом жидких продуктов используют венчики из стальной проволоки и специальный держатель для кастрюль, который крепится к краю стола. Захваченная держателем кастрюля надежно закрепляется и повару нет необходимости держать ее руками.

Последовательность изготовления вторых блюд, соусов, гарниров определяют, исходя из продолжительности тепловой обработки различных продуктов.

Наиболее длительной операцией является приготовление соусов — красного и белого. Чтобы ускорить ее, используют автоклав: в нем варят бульоны — основу для соусов.

При жарке в жарочных шкафах птицы, телятины, свинины, а также запекания различных блюд выделяется пар и частично разбрызгивается жир. Пар и продукты сгорания жира при плотно закрытых дверцах скапливаются в жарочном шкафу. Во избежание ожогов нельзя наклоняться над открытой дверцей шкафа.

При изготовлении пюре, гарниров продукты процеживают, вымешивают, протирают. Для процеживания служат волосяное или металлическое сито, конусные цедилки. Небольшое количество продуктов вымешивают одной рукой с помощью веселки. Ее берут правой рукой, обхватывая всеми пальцами, а левой рукой придерживают кастрюлю. При вымешивании продукта двумя руками кастрюлю закрепляют на столе, а веселку берут снизу правой рукой, сверху левой.

Отварное мясо и другие продукты измельчают на мясорубке или протирают через сито. Оборудование и инвентарь для обработки отварных овощей нельзя использовать для подготовки сырых продуктов. При обжаривании картофеля, мяса и других продуктов

сковороду встряхивают, чтобы перемешать все компоненты и равномерно распределить добавленные специи. Встряхивание производят одной или двумя руками. При таком способе размешивания продукт не деформируется.

Инвентарь и разделочные доски для обработки рыбы должны быть промаркированы (РС, РВ). Их запрещается использовать при изготовлении других блюд, так как запах рыбы может передаться другим продуктам, что совершенно недопустимо.

Гарнирные ложки, лопатки и мелкие разливательные ложки для отпуска блюд нужно хранить в кастрюле с горячей водой.

Текущую уборку кухни проводят в течение всего рабочего дня по мере необходимости. В конце дня помещение убирают влажным способом с применением кальцинированной соды. Стены и подоконники ежедневно протирают влажными тряпками, один раз в неделю их моют горячей водой с кальцинированной содой и 1%-ным раствором хлорамина или 0,5%-ным осветленным раствором хлорной извести. Пыль с потолка, карнизов убирают один раз в неделю пылесосом или протирают влажной тряпкой. Баки для отходов ежедневно моют 2%-ным раствором кальцинированной соды и ополаскивают горячей водой.

Медицинская сестра должна иметь картотеку блюд, где каждое блюдо выписано на отдельную карточку, дан химический состав, калорийность, масса продуктов брутто и нетто, а также цена блюда.

Для облегчения подсчета необходимого сырья рекомендуется использовать технологические карты (табл. 25).

Таблица 25

Технологическая карта приготовления блюда «Сырники с джемом»

Продукты	Норма на порцию, г		Норма продуктов, кг. на количество порций									
	брутто	нетто	25		50		75		100		125	
			брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Творог нежирный	90	90	2,25	2,25	4,5	4,5	6,75	6,75	9,0	9,0	11,25	11,25
Мука пшеничная	15	15	0,37	0,37	0,75	0,75	1,12	1,12	1,5	1,5	1,87	1,87
Яйца (шт.)	1/6	7	4 1/6	0,17	8 1/3	0,37	12 1/2	0,45	16 2/3	0,70	20 5/6	0,87
Масло сливочное	5	5	0,12	0,12	0,25	0,25	0,37	0,37	0,50	0,50	0,62	0,62
Сахар	5	5	0,12	0,12	0,25	0,25	0,37	0,37	0,50	0,50	0,62	0,62
Джем	10	10	0,25	0,25	0,50	0,50	0,75	0,75	1,0	1,0	1,25	1,25
Соль	0,6	0,6	0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07

Выход порции с джемом — 100 г.

Калорийность — 207,29 ккал.

Пищевая ценность, г: белки — 14,28 г, жиры — 5,16, углеводы — 24,55.

Технология: сырые яйца растирают с сахаром и вводят в протертый творог, добавляют просеянную муку, соль и вымешивают массу. Сырники формируют в виде биточков, панируют в муке, жарят основным способом с двух сторон до появления на поверхности золотистой корочки, затем ставят в жарочный шкаф и дожаривают 5—7 мин. Отпускают блюдо (1—2 шт. на порцию) с джемом.

Требования к качеству: форма изделий должна быть круглоприплюснутой, цвет — золотисто-желтый; поверхность ровной, без трещин; консистенция — мягкой, масса однородной, без крупинки внутри; вкус — кисло-сладкий; запах — как у творога. Джем нужно положить на сырники или рядом с ними.

Карты разрабатывают на каждом предприятии в соответствии с действующим Сборником рецептур. В картах указывают набор сырья на изготовляемое блюдо на одну порцию, а также на количество порций, необходимое для данного предприятия. На оборотной стороне карты дают краткое описание технологического процесса, выход готовой продукции, приводят требования к качеству блюда.

**Безопасность и охрана труда при изготовлении первых и вторых блюд.** Во избежание несчастных случаев работники кухни должны изучить правила эксплуатации теплового и механического оборудования и получить практический инструктаж у заведующего производством. Работники, обслуживающие газовое оборудование, обязаны пройти специальный техминимум. В местах расположения оборудования должны быть вывешены правила его эксплуатации.

Разбирать, чистить и смазывать любое оборудование разрешается лишь при полной остановке машин и отключении их от источников электроэнергии, пара и газа; электроаппаратура должна иметь заземление. Нельзя загромождать проходы около рабочих мест посудой и тарой. Открывать крышки пищеварочных стационарных котлов можно через 5 мин после прекращения подачи пара или электроэнергии; перед открыванием следует приподнять клапан-турбинку за кольцо и убедиться, что внутри котла нет пара. Открывать крышки у наплитных котлов во время варки следует на себя.

Готовые изделия массой свыше 20 кг нужно транспортировать на тележках. Снимать с плиты котлы массой более 15 кг разрешается только вдвоем.

Запрещается растапливать огневые плиты легко воспламеняющимися жидкостями (бензином, керосином).

Поверхность плиты должна быть ровной и гладкой, без заусениц и трещин; наплитные котлы — с плотно прикрепленными ручками.

Пол в производственном помещении должен быть ровным, без выступов, не скользким, температура в цехе не должна быть выше 26° С.

На пищеблоке обязательно нужно иметь аптечку с набором медикаментов. При несчастных случаях, связанных с потерей трудоспособности, следует составить акт по форме.

## § 82. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении мучных кондитерских изделий

Специального помещения для изготовления и выпечки кондитерских изделий в детских учреждениях не предусмотрено, однако для производства их нужно организовать на кухне отдельное рабочее место. Выпекают изделия в жарочных шкафах электрических или газовых плит или в специальных жарочных трех- или четырехъярусных шкафах. При замесе теста используют универсальный привод, взбивальные машины. Хранят сырье и полуфабрикаты в холодиль-



ном шкафу или холодильной камере, на стеллажах. Разделяют изделия на производственных столах (можно с деревянной столешницей). Для развеса продуктов используют весы с различными пределами взвешивания (от 2 до 150 кг). Разнообразен инвентарь кондитера, так как при формовании и отделке важен не только красивый внешний вид, но и точная масса изделий.

Из инвентаря используют сито, кастрюли различной вместимости из нержавеющей стали, кондитерские котлы, противни, кондитерские листы, скалки, формочки, выемки, ступку, набор кондитерских наконечников и мешков, ножи и др. Для оформления кондитерских изделий применяют пластмассовые или жестяные трубочки, которые вкладывают в мешки из плотной ткани, или специальные шприцы, гребенки и ряд других инструментов. Удобно устанавливать противни и кондитерские листы с изделиями для расстойки и остывания на пристенные стеллажи в виде кронштейнов или «шпилек» на петлях.

При изготовлении фаршей и отделочных полуфабрикатов используют мясорубку, размолочное приспособление, взбивальную машину. Для хранения инвентаря и инструментов нужно предусмотреть специальный стол с выдвижными ящиками. Для этой цели используют также модульные секционные столы.

В соответствии с составленным меню повар-кондитер получает необходимые продукты в кладовой и подготавливает их к производству. Замешивать тесто необходимо в отдельном помещении (перевезти универсальный привод в заготовочное отделение), так как мучная пыль может попасть на готовую пищу. В первую очередь следует поставить дрожжевое опарное или безопарное тесто, сделать фарш или начинку. При изготовлении кондитерских изделий необходимо строго соблюдать нормы закладки сырья с учетом его кондиции, так как повышенная влажность муки (более 14,5%) или заниженная масса яиц (менее 40 г) уменьшают выход готовых изделий. Готовое тесто устанавливают на табурете около производственного стола. На столе должны быть нож, выемка, скалка, весы и посуда с кисточкой для смазывания изделий. Печь и электрожарочные шкафы нужно включать заранее, чтобы к моменту выпечки изделий они нагрелись до требуемой температуры. После выпечки изделия укладывают в деревянные лотки на ребро в один ряд. При укладке нельзя сжимать готовые изделия, так как от этого они деформируются.

**Безопасность и охрана труда** при обслуживании теплового оборудования такие же, как при работе на плите. Кроме того, необходимо: при выемке кондитерских изделий надевать специальные рукавицы; перед загрузкой проверить работу взбивальной и тестомесильной машины на холостом ходу. Нельзя загружать в резервуар продукты во время работы рычага взбивальной машины.



Рис. 22.

Изоборуд  
с набором ра  
способления д  
ножи, посуду  
Большое э  
а их привле  
сочетания и  
повара. Коли  
инвентаря оп  
ции, ассорти  
Фронт ра  
Холодные  
полуфабрика  
рованные бл  
утром и хра  
4—8° С. Зел

### § 83. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении холодных и сладких блюд

Большинство холодных блюд не подвергается вторичной тепловой обработке. Поэтому требуется с особой тщательностью соблюдать санитарные правила и правила личной гигиены в процессе их приготовления.

Для организации рабочего места повара устанавливают модульные секции — столы с охлаждаемым шкафом и горкой для хранения компонентов холодных блюд, с встроенной ванной, над которой укреплен смеситель для холодной и горячей воды с гибким шлангом и душевой насадкой. Под столешницей предусмотрена вспомогательная полка для хранения посуды и выдвижные ящики. Удобен стол-секция для установки и подключения к электрической сети средств малой механизации, оснащенный ящиками и полками (рис. 22).

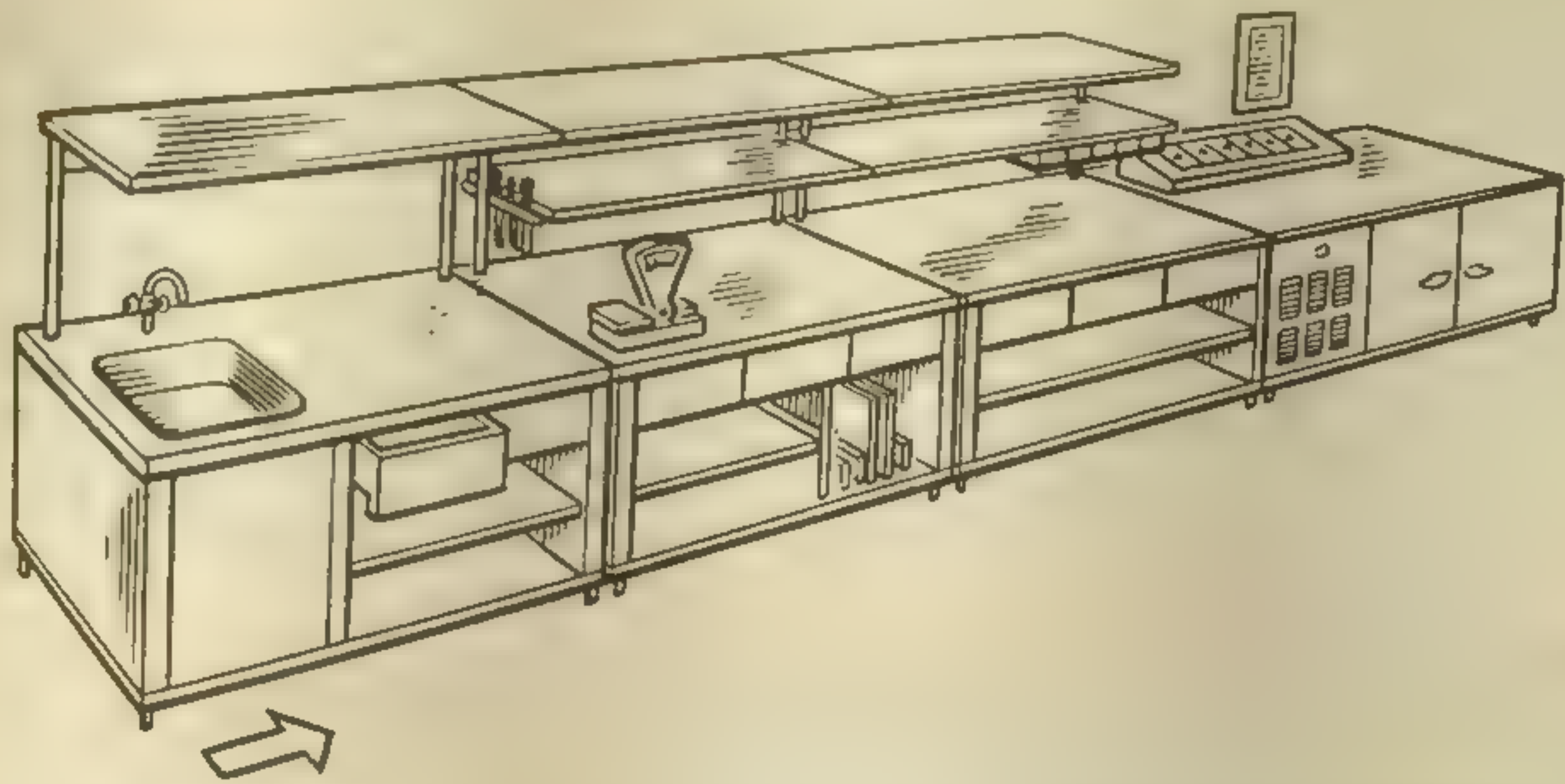


Рис. 22. Линейное размещение модульного оборудования в пищеблоке

Из оборудования используют универсальный привод, овощерезку с набором различных ножей, хлебо-, колбасо- и ветчинорезки, приспособления для нарезки масла, сыра, а также разнообразные выемки, ножи, посуду и формы.

Большое значение имеет оформление холодных блюд и закусок, а их привлекательный вид зависит от формы нарезки, цветового сочетания и расположения продуктов и, конечно, от квалификации повара. Количество необходимой посуды, тары и производственного инвентаря определяют в зависимости от объема выпускаемой продукции, ассортимента блюд и кулинарных изделий.

Фронт работы каждого повара должен быть 1,5—1,8 м. Холодные блюда и закуски готовят перед их реализацией, но все полуфабрикаты необходимо приготовить заранее. Заливные и желированные блюда готовят накануне. Овощи, сельдь обрабатывают утром и хранят их в нарезанном или целом виде при температуре 4—8° С. Зеленый лук, петрушку, салат перебирают, промывают

и в лотках ставят в холодильник. Мясные гастрономические изделия (колбасу, ветчину, сыр и др.) зачищают, а нарезают только при отпуске. Рыбную гастрономию разделяют, зачищают от костей, не удаляя кожи, и нарезают по мере необходимости. Салаты и другие холодные блюда заправляют и оформляют непосредственно перед отпуском. Срок хранения незаправленных овощных полуфабрикатов при температуре 5—6° С не более 12 ч, поэтому нужно заранее знать время отпуска и количество блюд, необходимых для реализации по меню-требованию.

Сладкие блюда готовят на отдельном рабочем месте, используя то же оборудование, что и при изготовлении холодных закусок (универсальный привод с комплектом машин для взбивания, выжимания сока, протираания, стол-секцию для установки и подключения к электрической сети средств малой механизации, холодильный шкаф и др.). Тепловую обработку производят на электроплите. В соответствии с меню-требованием повар получает продукты, перебирает компоты, фрукты. Для этой цели можно использовать стол для переборки круп с электроподсветом под столешницей. Затем продукты промывают и нарезают. Имеется несколько видов приспособлений для нарезки яблок. При необходимости сладкие блюда процеживают через сито, марли; железированные блюда разливают в специальные формы.

В процессе изготовления холодных и сладких блюд нужно соблюдать те же правила безопасности и охраны труда, что и при обработке овощей. Кроме того, при работе на ветчинорезке нельзя просовывать руки к ножевому диску и транспортеру, снимать продукты с игл транспортера. Запрещается при взбивании добавлять продукты в резервуар на ходу машины. Вскрывать консервные банки можно только специальным ножом.

#### § 84. Организация рабочего места по нарезке хлеба

Хлеб хранят в защищенных от пыли местах, закрытым марлей или хлопчатобумажной тканью при температуре 12—15° С и влажности воздуха до 70%. Хлеб укладывают на полках в шкафах, отдельно черный и белый. Расстояние нижней полки от пола должно быть не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. Для каждого вида хлебобулочных изделий в шкафу отводят отдельное постоянное место.

Рабочее место для нарезки хлеба оборудуют в отдельном помещении или на кухне: кроме вентилируемого шкафа устанавливают машину для нарезки хлеба и стол. Работников снабжают хлебными ножами, разделочной доской, бруском для точки ножей, щипцами, совком и щетками для удаления крошек. Работать на хлебрезке должен специально обученный человек. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают с полок специальными щетками и тщательно протирают полки белой тканью, смоченной в 1%-ном растворе столового уксуса.

При работе на хлебрезке необходимо помнить: нельзя проталкивать хлеб руками, не выключив машину.

## § 85. Организация работы моечной кухонной посуды

Моечная кухонной посуды предназначена для мытья котлов и инвентаря. Она должна располагаться рядом с кухней. Оборудуют ее ваннами, стеллажами, подтоварниками, столами, тарой для отходов. Ванны устанавливают из нержавеющей стали или алюминия с подводкой к ним горячей и холодной воды. Рекомендуется применение моечных ванн типов ВМ-1, ВМ-2, ВМ-1А, ВМ-2А. В месте присоединения ванны к канализации предусматривается воздушный разрыв. Для стока воды предназначен трап. Использованную посуду укладывают на подтоварник и освобождают от остатков пищи. Для сбора пищевых отходов служат закрытые ведра или специальные контейнеры. По мере заполнения их перевозят в охлаждаемую камеру для отходов. Моют котлы в ваннах с двумя отделениями щетками или мочалками. Высота ванн должна быть не ниже, чем высота ванн для мытья столовой посуды. Температура воды в первой ванне  $45-50^{\circ}\text{C}$ , в ней моют котлы с добавлением моющих средств (см. табл. 36 приложения). Во второй ванне котлы споласкивают в течение 2—3 мин горячей проточной водой, нагретой до температуры не ниже  $65^{\circ}\text{C}$ . На крупных пищевых блоках для мытья котлов используют специальную машину-котломойку с вращающейся щеткой. Она состоит из заключенного в стальной кожух электродвигателя, приводящего в действие гидравлический насос и гибкий вал в резиновом шланге, к наконечнику которого прикреплены сменные щетки и скребки (длина шланга 0,9 м). Установка может крепиться над моечными ваннами или передвигаться на тележке.

Контейнеры и функциональные емкости моют на специальной машине, где все процессы полностью механизированы. Имеется секция сушки и бактерицидной обработки емкостей. Для снятия пригорелостей и сажи впервые стали использовать ультразвук.

Запрещается мыть посуду различного назначения в одной воде. Для очистки и мытья такой посуды рекомендуется применять отдельные резиновые и деревянные скребки, мочалки, щетки. Нельзя соскабливать со стенок посуды пригоревшую пищу металлическими инструментами. Разделочные доски и мелкий деревянный инвентарь (лопатки, веселки и др.) после мытья горячей водой ( $50^{\circ}\text{C}$ ) с добавлением моющих средств (кальцинированной соды, тринатрийфосфата, «Посудомоя» и др.) необходимо обрабатывать горячей водой не ниже  $65^{\circ}\text{C}$ , а затем просушивать на решетчатых металлических стеллажах. Салфетки и марли для процеживания бульона тщательно моют в горячей воде, а перед использованием кипятят. Вымытую посуду сушат и хранят на стеллажах с 2—3 полками-решетками. Кондитерские мешки с наконечниками предварительно освобождают от остатков начинки или крема, промывают горячей водой, а затем кипятят в 1%-ном растворе кальцинированной соды в стерилизаторе и сушат в специальных шкафах. Мясорубки после использования прокаливают в духовом шкафу.

ния разбирают, промывают, обдают кипятком и тщательно просушивают. Мочалки, ветошь после мытья посуды, кухонного инвентаря и столов промывают, кипятят в течение 15 мин, просушивают и хранят в закрытой посуде. Щетки, ерши промывают, просушивают и хранят в специально выделенном месте.

Отходы и отбросы собирают в металлические ведра с крышками или педальные бачки, которые очищают по мере их заполнения не более чем на 2/3 объема. В конце дня ежедневно ведра и бачки независимо от наполнения очищают и промывают 2%-ным раствором кальцинированной соды, а затем ополаскивают горячей водой и просушивают.

**Безопасность и охрана труда.** Правилами безопасности труда предусматривается устройство в моечной приточно-вытяжной вентиляции, наличие естественного и искусственного освещения. Температура в помещении не должна превышать 20° С, влажность 70%. Работники моечного отделения должны быть обеспечены спецодеждой водостойкими фартуками и спецобувью.

## § 86. Контроль качества выпускаемой продукции

В обязанности врача, диетической сестры, старшей медицинской сестры входит не только проверка качества и объема готовой пищи, но и присутствие при закладке продуктов в котлы согласно составленному меню. Бракераж готовых блюд проводят медицинские работники, воспитатели и заведующая детским учреждением в присутствии повара, готовившего блюда. Заведующая дошкольного учреждения, кроме этого, должна поддерживать постоянную связь с торговыми организациями, снабжающими продуктами питания, следить за обеспечением транспортными средствами, за правильностью хранения поступившего сырья и продуктов.

Проверку качества блюд (бракераж) проводят ежедневно по мере их изготовления (в завтрак, обед и ужин), проверяют также сырье и полуфабрикаты. Проверку осуществляют органолептически и путем взвешивания полуфабрикатов (не менее 5—10 шт. одновременно). Отклонения в массе не допускаются. Блюда, не соответствующие нормам по внешнему виду, форме нарезки, вкусу, консистенции или приготовленные с нарушением технологии, направляют на доработку, а при необходимости на исследование в санитарно-бактериологическую лабораторию.

За качество готовой продукции отвечают заведующая детским учреждением, заведующий производством и приготовивший ее повар. Результаты проверки заносят в бракеражный журнал, оценивая блюда по четырехбалльной системе. Журнал выдается предприятию вышестоящей организацией, страницы его нумеруются, заверяются подписью и скрепляются сургучной печатью. Хранят журнал у заведующего производством или медицинского работника. Установлены следующие оценки качества полуфабрикатов и готовой продукции:

«отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценку «отлично» получают такие блюда и кулинарные изделия, которые по внешнему виду, вкусу, запаху, цвету и консистенции соответствуют установленным для них показателям и требованиям кулинарии.

Оценку «хорошо» получают блюда и кулинарные изделия с отличными вкусовыми показателями, но с незначительными отклонениями: нарушена форма нарезки, недостаточно румяная корочка, неполный набор сырья и т. д.

Оценку «удовлетворительно» дают блюдам, имеющим отклонения по вкусовым показателям, но пригодным для переработки.

Оценку «неудовлетворительно» получают блюда и кулинарные изделия с посторонними вкусом и запахом, пересоленные, излишне кислые, горькие, острые, утратившие свою форму, подгоревшие, с признаками порчи, неполновесные и др. В последнем случае блюдо с раздачи снимают и направляют на переработку или исправление. При невозможности исправить блюдо составляют акт, на основании которого с повара, приготовившего блюдо, взыскивают стоимость испорченного сырья.

В процессе приготовления пищи необходимо соблюдать следующие санитарные требования:

обрабатывать сырые и отварные продукты нужно на разных столах и на разных разделочных досках, для измельчения продуктов должно быть не менее двух мясорубок: одна — для сырого мяса и рыбы, другая — для отварных продуктов, полуфабрикаты по мере их изготовления следует немедленно подвергать тепловой обработке, отварное мясо (фарши, в супе) нужно обязательно подвергать вторичной тепловой обработке не менее 15 мин, хранить первые и вторые блюда на плите можно не более 2—3 ч. Недопустимо соединять готовые блюда с пищей, изготовленной в более ранние сроки того же дня.

## § 87. Раздача готовой пищи

Отпуск готовой пищи разрешается после бракеража, проведенного медицинским работником, в одно и то же время в соответствии с режимом дня детей. Суточную пробу питания (завтрак, обед, полдник, ужин) ежедневно оставляют в холодильнике и хранят в течение суток. Отпускают блюда с плиты через специальное окно, у которого устанавливают стол или прилавок. Строго следят за массой или объемом блюд в соответствии с возрастом и численностью детей в группе, согласно выписанной раскладке и меню-требованию. Супы наливают специальными разливательными ложками. При отпуске вторых блюд используют гарнирные, соусные ложки различной вместимостью (50, 75, 100 г), лопатки, вилки, шипцы, лопаточки и др. Посуда, предназначенная для отпуска блюд по группам, должна иметь строго определенные размеры и вместимость, быть устойчивой, с широким дном и удобной ручкой. Полученные на группу блюда тут же раскладывают на порции. Очень важно с санитарной точки зрения при раздаче пищи не касаться ее руками.

Используют столовую посуду фаянсовую, фарфоровую (тарелки, блюда, чашки), стеклянную (стаканы), из нержавеющей стали (ложки, вилки). Хранят посуду в буфете непосредственно в группах, здесь же моют ее после еды. Не допускается употреблять посуду с отбитыми краями, пластмассовую и столовые приборы из алюминия.

Большое значение имеет правильное оформление приготовленных блюд. Привлекательный внешний вид готовых изделий возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи организмом ребенка. При подаче на тарелки (не пачкая края) сначала кладут основной продукт (мясо, рыбу, котлету), затем гарнир, в последнюю очередь изделия поливают соусом. При отпуске блюд без соуса (шницель) основной продукт кладут сверху на гарнир.

Температура отпуска горячих блюд  $60-65^{\circ}\text{C}$ , холодных —  $14^{\circ}\text{C}$ .

Первые блюда подают в глубоких тарелках (десертных), вторые горячие блюда — на мелких тарелках (десертных или закусочных), пирожки, кулебяки, гренки — на пирожковых. Хлеб нарезают тонкими ломтиками массой  $10-20$  г. Сладкие блюда разливают в стаканы, кружки или кладут на пирожковые тарелки.

Ничто в столовой не должно отвлекать детей от еды. Процесс кормления детей, умеющих есть самостоятельно, должен быть непрерывным, т. е. не должно быть пауз между подачей блюд. После окончания еды ребенок сразу встает из-за стола, не дожидаясь остальных детей, и может заняться спокойными играми. Умение есть и культурно-гигиенические навыки необходимо прививать детям с  $6-7$  мес, чтобы ребенок к  $1,5$  годам мог самостоятельно и аккуратно есть из тарелки, пить из чашки. Перед едой дети не должны утомляться, так как это снижает аппетит. При жажде необходимо дать небольшое количество воды или сока. В процессе еды воспитатель обращает внимание детей, как правильно сидеть и держать ложку, а также на внешний вид блюда, его вкус и запах.

После каждого приема пищи необходимо убирать помещение; удалять грязную посуду, приборы, остатки пищи, сметать крошки, промывать столы горячей водой, проводить влажную уборку пола. Уборочный инвентарь должен быть промаркирован в зависимости от назначения.

#### § 88. Организация рабочего места при мытье столовой посуды в буфетной

Столовую и чайную посуду распределяют по группам и хранят в шкафах, в нише мойки или непосредственно в самой групповой или игровой-столовой и моют вручную. Для мытья столовой посуды в буфетных устанавливают двухгнездные мойки, которые должны быть промаркированы. Моечные ванны снизу должны обязательно иметь воздушные разрывы. Сначала моют чайную посуду в двух водах при температуре  $50-60^{\circ}\text{C}$  с добавлением

в первую мойку моющих средств. Затем мойку промывают и используют для мытья столовой посуды. Вначале посуду очищают от остатков пищи и промывают в первой мойке горячей водой 50—60° С с добавлением моющих средств (см. табл. 36 приложения), после чего ополаскивают во второй ванне проточной водой температурой не ниже 65° С и просушивают на полках-решетках. Столовые приборы моют с добавлением моющих средств и последующим ополаскиванием горячей проточной водой не ниже 65° С. Соски промывают после использования, кипятят в течение 5 мин и хранят в стеклянной посуде с закрытой крышкой. Бутылочки после молочных смесей промывают теплой проточной водой с помощью ерша и обезжиривающих средств (горчица, питьевая сода), затем кипятят 5 мин и хранят в промаркированной закрытой эмалированной таре. Ветошь после мытья посуды протирают, сушат и хранят в сухом виде в закрытой маркированной таре.

В каждой группе необходимо иметь шкаф для обеззараживания посуды или бак с крышкой для замачивания посуды в дезинфицирующем растворе в случае возникновения инфекций.

### § 89. Личная гигиена повара

Весь персонал детского дошкольного учреждения (в том числе и повара) должен приходить на работу в чистой, опрятной одежде и обуви. Перед началом работы тщательно моют руки, надевают чистый халат или спецодежду и сменную обувь, аккуратно подбирают волосы под колпак или косынку. У технического персонала должен быть отдельный халат для уборки помещений, а также чистый фартук для раздачи пищи. Перед входом в туалетную комнату следует снять халат и после выхода тщательно вымыть руки с мылом; пользоваться детской туалетной персоналу запрещается. Перед выходом из детского дошкольного учреждения халат должен быть снят и убран в шкаф.

Персонал детских дошкольных учреждений обязан проходить медицинское обследование в соответствии с требованиями «Инструкции по проведению обязательных медицинских обследований лиц, поступающих на работу и работающих на пищевых предприятиях, в детских учреждениях и др.», утвержденной и согласованной с ВЦСПС, Государственной санитарной инспекцией СССР. Вновь поступившие лица без документа о результатах медицинских осмотров и специальных обследований к работе не допускаются.

Личные медицинские книжки работников детских дошкольных учреждений по прохождению обследований должны находиться у заведующего детским дошкольным учреждением, связанные с обслуживанием и питанием детей, обязаны пройти курс санитарного минивания и питанием детей, обязаны пройти курс санитарного минивания, сдать экзамен и строго соблюдать при работе правила личной гигиены, а работники пищеблока — и санитарные требования



к технологии приготовления пищи. Повторный курс санитарного минимума обязаны проходить один раз в два года. Всех работников пищеблока должна ежедневно осматривать медсестра на наличие гнойничковых заболеваний с обязательной отметкой в специальном журнале.

Не допускаются или немедленно отстраняются от работы больные или при подозрении на заболевание работники детских дошкольных учреждений.

#### Контрольные вопросы

1. Каковы общие требования рациональной организации рабочих мест? 2. Как организуют рабочее место при очистке овощей? 3. Как проводят обработку мяса, рыбы, птицы? 4. Как организуют рабочее место повара для приготовления первых и вторых блюд? 5. Расскажите о безопасности и охране труда на кухне. 6. Как организовать рабочие места при изготовлении холодных, сладких и кондитерских изделий? 7. Что такое бракераж, кем и как он проводится? 8. Как организован отпуск готовой пищи? 9. Как моют столовую и кухонную посуду? 10. Какие правила личной гигиены должен соблюдать повар?

## ГЛАВА XXII. ОСНОВЫ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ

Правильно организованное питание помогает человеку сохранить в течение долгих лет жизни здоровье, бодрость и высокую работоспособность.

Однообразная пища быстро приедается и снижает аппетит. Нормальная и полезная еда — еда с аппетитом, особенно это относится к детям.

Большое значение имеет питание ребенка в период первых лет жизни, когда формируется организм и обязательным условием является обеспечение его всеми необходимыми для роста пищевыми веществами.

Меню — это перечень всевозможных блюд, закусок, кулинарных изделий и напитков, включенных в ежедневный рацион детского питания. Меню служит программой работы пищеблока. Для лучшей организации технологического процесса на производстве, более равномерного распределения сырья по дням недели медицинская сестра составляет плановое меню на неделю. Можно разработать цикл меню на 20 дней. Это позволяет заранее сделать заказ на необходимое сырье, заготовить полуфабрикаты, что улучшает качество блюд.

Режим питания детей всех возрастов должен быть согласован с общим режимом для каждой группы. Питание должно быть организовано исходя из их физиологических потребностей и возраста (нормы установлены для детей до 3 и от 3 до 7 лет).

В зависимости от назначения в общественном питании составляют следующие виды меню: со свободным выбором блюд, дневного рациона питания, скомплектованных обедов, заказное и диетическое питания (лечебное).

В пищеблоках детских садов и яслей разрабатывают меню дневного рациона питания, предусматривающее три или четыре приема пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Это меню составляют с учетом установленных физиологических норм питания для различных возрастных групп детей. Большое внимание уделяют требованиям рационального питания.

Кроме этого, при составлении меню дневного рациона необходимо правильно распределять питание в процентном отношении (завтрак и ужин по 25%, обед 30—35%, полдник 15—20% всей суточной калорийности пищи). Следует также правильно распределять потребление различных продуктов в течение дня. Продукты, богатые животным белком, распределяют на все приемы пищи, что способствует лучшему усвоению белка. Однако блюда из мяса и рыбы желательно подавать на обед и завтрак, а на ужин лучше приготовить быстро перевариваемые молочные и творожные блюда.

Для полного удовлетворения организма жидкостью необходимо в сутки потреблять детям в возрасте от 1 до 3 лет 100 мл на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет — 80 мл. Время приема пищи у детей должно быть постоянным, так как вырабатывается пищевой рефлекс «на время» с выделением необходимого количества пищеварительных соков, определяющих появление аппетита. «Программа воспитания в детском саду» предусматривает режим дня, а следовательно, и режим кормления детей.

Меню лечебного питания составляют отдельно для каждой диеты в соответствии с заболеванием. В Институте питания АМН СССР разработана единая номерная система диет, охватывающая все основные заболевания. Каждая диета имеет свою характеристику и в сочетании с нормами питания служит основой при составлении меню.

При составлении меню медсестра или заведующий производством учитывают также целый ряд других факторов: возраст детей, разнообразие блюд, наличие сырья, сезонность, стоимость блюд, трудоемкость их изготовления, квалификацию поварского состава, а также техническую оснащенность предприятия.

Точно разработанные наборы продуктов для составления меню необходимы каждой возрастной группе детей. Однако меню для детей всех возрастных групп составляют одно. Если имеются группы детей от 1 до 2 лет, их меню отличается не только по объему порции, но и по кулинарной обработке. Супы и овощи готовят для них в протертом виде, каши — в разваренном. Разнообразие блюд обеспечивается набором сырья и продуктов (мясо, рыба, молоко, яйца, крупы, овощи), а также видами кулинарной обработки (мясо тушеное, отварное, жареное, припущенное; мясные блюда из мяса рубленого: котлеты, биточки, тефтели и др.). Кроме того, блюда должны быть разнообразны по внешнему виду, вкусу и гарниру. При составлении меню необходимо сочетать различные продукты, взаимно обогащающие химический состав друг друга, повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Напри-

мер, если первые блюда овощные, то вторые блюда с гарниром из круп или макарон, и наоборот. Высокую пищевую ценность имеют запеканки, суфле, пудинги, так как в них мясо, яйца, творог сочетаются с крупами или картофелем. Рыбу рекомендуется готовить с овощами или картофелем, курицу — с рисом или картофельным пюре. Необходимо также сложные гарниры, состоящие из нескольких видов продуктов, что способствует лучшему усвоению пищи. К гарнирам хорошо добавлять огурцы, помидоры, квашеную капусту, салат. Следует использовать свежую зелень (петрушку, укроп), сырые овощи, фрукты и ягоды, которые улучшают вкус пищи, обогащают ее витаминами. Вкусовые вещества (ванилин, корица), соки, сиропы, варенья улучшают вкус и аромат изделий, делают блюда более привлекательными.

Следует помнить о национальной кухне нашей страны и включать в меню некоторые блюда, допустимые в детском питании, тем более что они могут быть более привычны детям. Разнообразить блюда необходимо не только в течение дня, но на протяжении всей недели, месяца.

В зависимости от наличия сырья в меню включают блюда различной обработки. Например, из мяса старых животных и птицы лучше готовить блюда тушеные, отварные и рубленые. При отсутствии по какой-либо причине того или иного продукта его заменяют другим с таким расчетом, чтобы химический состав рациона не изменился. Однако к замене продуктов следует прибегать лишь в случаях крайней необходимости. Кроме того, молоко и сливочное масло в детском питании замене не подлежат.

Сезон необходимо учитывать в любое время года. В летнее и осеннее время нужно готовить свекольник, блюда из щавеля, шпината, салата, лука; вместо компотов и киселей подавать свежие ягоды и фрукты, соки. Зимой в меню включать больше фаршированных, горячих блюд.

При составлении меню необходимо учитывать также трудоемкость приготовления блюд и сочетать блюда сложные в изготовлении с более простыми. Так, если в меню включены фаршированные блюда (кабачки, помидоры, рыба и др.), то остальные блюда должны быть проще, иначе большое количество трудоемких блюд затруднит поварам их приготовление. Если в пищеблоке работают квалифицированные повара, в меню можно включать блюда более сложные и трудоемкие, в то время как малоопытные работники с изготовлением таких блюд не справятся.

Техническую оснащенность пищеблока учитывают при включении в меню блюд, требующих машинной обработки. Так, при наличии протирочной машины или машины для приготовления картофельного пюре чаще его готовят на гарниры. Если есть взбивальные машины, кисель можно заменить муссом.

При составлении меню-требования необходимо учитывать выход порции для детей разного возраста, указывать численность детей

... для органа...  
... а так...  
... де...  
... превышающ...  
... соблюдение у...  
... ответственност...  
... требования...  
При разр...  
необходимо н...  
умножить на...  
(10—20 дней)...  
мясо) включа...  
ба) дают не к...  
ся набор пр...  
39 приложений...  
Так, если...  
10 дней ребен...  
можно распре...  
ник с творог...  
творожный, п...  
лапшевник с...  
иное блюдо, л...  
приготовить...  
На пищеб...  
требованию,...  
совместно с за...  
детским учре...  
которые буду...  
и ужин, коли...  
выход порций...  
ке в каждое...  
Расход пр...  
ребенка, зна...  
мость продук...  
полагающему...  
В табл. 4...  
для детских...  
разработани...  
отдела детск...  
питания ..

и раскладку продуктов для каждого блюда, его массу в готовом виде (выход блюда), т. е. дифференцированно по возрастам.

Сотрудники детских садов имеют право на получение одного питания (обеда). Во время выезда детского сада на дачу им разрешается получать трехразовое питание из общего с детьми котла (без права выноса). При этом они оплачивают стоимость сырьевого набора продуктов по себестоимости.

Для организации питания сотрудников используют также продукты, специально отпускаемые для этой цели торговыми организациями, а также незерновые сельскохозяйственные продукты, приобретаемые детскими садами на колхозных рынках по ценам, не превышающим установленные государственные розничные цены. За соблюдение установленного порядка питания сотрудников несет ответственность заведующая детским садом. При составлении меню-требования учитывают и численность питающихся сотрудников.

При разработке плана-меню на продолжительный период необходимо норму продуктов, полагающуюся ребенку на день, умножить на количество дней, на которое составляется меню (10—20 дней). Основные продукты (хлеб, масло, молоко, сахар, мясо) включают в меню ежедневно, другие (сметана, творог, рыба) дают не каждый день, однако к концу недели весь полагающийся набор продуктов должен быть использован (см. табл. 37—39 приложения).

Так, если по норме полагается 40 г творога в день, то за 10 дней ребенок должен получить 400 г творога. Это количество можно распределить по дням недели в различных блюдах: крупеник с творогом, ватрушки, вареники ленивые, сырники, пудинг творожный, пудинг манный с творогом или рисовый с творогом, лапшевник с творогом и др. Зная раскладку продуктов на то или иное блюдо, легко рассчитать, сколько раз его за это время можно приготовить.

На пищеблок из кладовой продукты выдают согласно меню-требованию, которое составляет ежедневно медицинская сестра совместно с заведующим производством и утверждает заведующая детским учреждением. В меню-требовании перечисляют блюда, которые будут готовить в данный день на завтрак, обед, полдник и ужин, количество порций (включая обслуживающий персонал), выход порций, а также количество продуктов, подлежащих закладке в каждое блюдо.

Расход продуктов записывают дробью: числитель — на одного ребенка, знаменатель — на общее число детей. Указывают стоимость продуктов. Выход блюда должен соответствовать объему, полагающемуся ребенку в его возрастной группе.

В табл. 41—60 приложения даны примерные 10-дневные меню для детских дошкольных учреждений различных регионов страны, разработанные в Институте питания АМН СССР сотрудниками отдела детского питания, с учетом национальных особенностей питания и климатогеографических условий. В меню каждого регио-

на (РСФСР; Украина; Белоруссия и Молдавия; республики Прибалтики; республики Закавказья; республики Средней Азии и Казахстана) включены национальные блюда.

В северных районах Советского Союза следует использовать примерное меню для РСФСР.

### ГЛАВА XXIII. ПРОГРЕССИВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ТРУДА РАБОЧИХ НА ПРЕДПРИЯТИИ

В соответствии с решениями Коммунистической партии и Советского правительства на предприятиях общественного питания предусматривается развитие и повышение эффективности бригадной формы организации и стимулирования труда.

Бригадную форму организации труда в школьных столовых и пищеблоках детских учреждений применяют при организации работы крупных цехов, централизованно изготовляющих полуфабрикаты для данных предприятий, а также в детских кафе.

Бригадная форма организации и стимулирования труда отвечает современным требованиям производства, научной организации труда, возросшему образовательному и культурному уровню трудящихся, способствует решению экономических и социальных задач, развитию демократических начал в управлении, укреплению трудовой дисциплины, повышению творческой инициативы, воспитанию коллективизма, коммунистического отношения к труду и высоких нравственных качеств.

Бригадная форма создает возможности для повышения содержательности труда, эффективного использования рабочего времени, оборудования и на этой основе — для дальнейшего роста производительности труда, улучшения качества выпускаемой продукции, повышения культуры обслуживания потребителей, роста квалификации и профессиональных навыков рабочих, освоения ими смежных профессий.

На основании постановлений партии и правительства и Закона СССР о трудовых коллективах и повышении их роли в управлении предприятиями, учреждениями, организациями Министерство торговли СССР совместно с ЦК профсоюза работников государственной торговли и потребительской кооперации разработали рекомендации, направленные на повсеместное развитие бригад нового типа на предприятиях общественного питания. Эти бригады за счет совмещения профессий должны выполнять плановые задания с наименьшими трудовыми затратами, т. е. с меньшей численностью работников и с высоким качеством работ. Бригады комплектуются на основе принципа добровольности и оформляются протоколом общего собрания членов бригады. При односменной работе предприятия бригадиром назначается заведующий производством, при полутора- или двухсменной работе — заместители заведующего производством или начальники цехов (если они не менее 50 % рабочего времени участвуют в производственном процессе). В этом

случае организуют несколько бригад. Для улучшения работы каждый участок производства возглавляет звеньевой. Заведующего производством ни в одну из бригад не включают. Если у заведующего нет заместителей, бригадиром выбирается, затем утверждает администрацией передовой квалифицированный рабочий, обладающий организаторскими способностями, необходимыми экономическими знаниями, пользующийся авторитетом у членов бригады.

Бригадир должен знать: технологию производства, организацию, нормы и порядок оплаты труда, применяемые в бригаде; требования к качеству продукции, а также к используемому сырью и продуктам; правила эксплуатации закрепленного за бригадой производственного оборудования; правила безопасности труда, производственной санитарии и правила пожарной безопасности при выполнении работ, поручаемых бригаде; основные требования к управлению бригадой как первичным трудовым коллективом.

Бригадир должен уметь: выполнять в совершенстве технологические операции и производственные задания по основной профессии, выполнять при необходимости работы по совмещаемым профессиям; планировать производственные задания и принимать обоснованные решения по организации труда и управлению производственной бригадой; принимать необходимые меры к созданию в коллективе бригады здорового морально-психологического климата, укреплению трудовой дисциплины, воспитанию и профессиональному росту членов бригады. Каждая бригада выбирает Совет бригады в количестве трех человек, который участвует в организации труда бригады и учете выполнения производственных показателей. Распределение работ между членами бригады и всеми звеньями организуется таким образом, чтобы коллективный характер труда не приводил к обезличке и выявлял результаты работы каждого ее участника. Состав бригады определяют объемом и трудоемкостью работ. В зависимости от типа предприятия бригады могут быть специализированными и комплексными.

Специализированные бригады создаются на крупных заготовочных предприятиях с постоянным разделением труда. Они объединяют рабочих одной профессии, занятых на однородных технологических процессах (обвалка мяса, изготовление полуфабрикатов и др.).

Комплексные бригады создаются на более мелких предприятиях и объединяют рабочих различных профессий, выполняющих комплекс технологически разнородных, но взаимосвязанных работ, охватывающих полный цикл производства (реализации) продукции или организующих обслуживание. Например, на мелких предприятиях общественного питания повара готовят пищу, после открытия обеденного зала реализуют ее через раздачу, а после окончания обслуживания убирают зал и моют посуду и оборудование. Однако при выполнении всех этих процессов более сложные работы поручают работникам, имеющим V или VI разряд. Для обеспечения взаимозаменяемости наряду с работой по основной

профессии члены бригады должны овладеть дополнительно одной или несколькими профессиями и применять полученные навыки при совмещении профессий. Бригадир комплексной бригады дает поварам конкретные задания по количеству и срокам изготовления продукции непосредственно на рабочих местах, инструктирует работников и следит за соблюдением трудовой дисциплины.

Бригады могут быть сменными (работать в одну смену) или сквозными (работать в полторы или две смены). Они должны включать не менее шести человек. При количестве членов бригады более десяти человек создают звенья. Сплочению коллектива бригады способствует бригадная материальная ответственность. Распределение коллективного заработка производится в соответствии с присвоенными тарифными разрядами и фактически отработанным временем. В целях более полного учета индивидуального вклада каждого работника в результаты коллективного труда бригады применяют коэффициент трудового участия (КТУ), который учитывает фактическое совмещение профессий и расширение зон обслуживания, выполнение более сложных работ и обязанностей отсутствовавшего работника, помощь в работе другим членам бригады, соблюдение трудовой и производственной дисциплины и другие факторы. КТУ установлен от 0 до 2,0 единиц; учет ведется в журнале выполнения показателей. В каждом конкретном случае в зависимости от упущений и последующих достижений в работе по решению членов Совета бригады коэффициенты снижения и повышения могут складываться, и фактически КТУ устанавливается в конце месяца и оформляется протоколом. Разногласия решаются на общем собрании. Размер премий отдельным членам бригады с учетом КТУ может превышать установленные Положением о премировании максимальные размеры, но без увеличения суммы премии в целом по бригаде.

Действенным средством повышения эффективности производства, выполнения и перевыполнения производственного плана является социалистическое соревнование. Организация социалистического соревнования способствует внедрению научной организации труда, росту его производительности, более полному использованию внутренних резервов, повышению культуры производства, развитию творческой инициативы работников, распространению движения рационализаторов и изобретателей, опыта передовиков и новаторов производства, внедрению достижений науки и техники. Поэтому на каждом предприятии общественного питания, на каждом его участке должно быть организовано социалистическое соревнование.

Основная форма социалистического соревнования — соревнование между коллективами бригад предприятий. Оно может быть индивидуальное и коллективное.

Индивидуальное соревнование организуют в специализированных бригадах. Показатели, включаемые в индивидуальные социалистические обязательства, должны быть направлены на достижение высоких конечных результатов работы бригады, должны быть

конкретными и увязанными с показателями, по которым определяют КТУ. Одним из видов индивидуального соревнования является соревнование за получение звания «Лучший по профессии», «Отличник качества», «Отличник обслуживания».

Коллективное социалистическое соревнование развертывается между комплексными бригадами или звеньями за экономию и бережливость, рациональное использование имеющихся резервов производственных мощностей, сырья и материалов, полную сохранность товарно-материальных ценностей, снижение расхода энергетических ресурсов и др. Внедряются в производство предложения рабочих и ИТР по сокращению непроизводительных потерь.

При подведении итогов соревнования между производственными цехами учитывают следующие показатели: приготовление изделий разнообразного ассортимента высокого качества; снижение себестоимости продукции; внедрение прогрессивных методов работы, рациональная организация труда и производства; перевыполнение плана выпускаемой продукции; строгое соблюдение режима экономии; полная сохранность товарно-материальных ценностей; рентабельная работа предприятия; механизация тяжелых и трудоемких работ; правильное использование оборудования; внедрение рационализаторских предложений и изобретений; выполнение всех требований санитарии и гигиены; строгое соблюдение правил советской торговли.

Таким же требованиям должны удовлетворять показатели производственной бригады — победителя социалистического соревнования.

Предприятиям, добившимся лучших показателей в социалистическом соревновании, присваивается звание «Предприятие отличного обслуживания», а членам бригады — «Бригада приготовления пищи отличного качества». Работникам, имеющим высокие показатели в труде, учебе и выполнившим взятые на себя обязательства, присваивают звание «Ударник коммунистического труда» и выдают специальный нагрудный знак и удостоверение. Коллективам бригад и цехов вручают вымпел и свидетельство о присвоении звания «Коллектив коммунистического труда», а коллективам предприятий и организаций — Красное знамя и диплом. Победителям соревнований присваивают звание «Лучший повар», «Отличник качества». Фамилии лучших работников заносят на Доску почета или в Книгу почета, им вручают Почетные грамоты. Работники, добившиеся наиболее высоких показателей, награждаются значком «Отличник советской торговли». Кроме того, победители соревнования получают денежные премии.

Социалистическое соревнование более действенно, если обеспечиваются его гласность, сравнимость результатов, товарищеская взаимопомощь, распространение передового опыта. Большую пользу приносят кинофильмы на специальные темы, кулинарные выставки. Особое значение имеет шефская помощь наставников — опытных специалистов молодым работникам.



Задачи дальнейшего развития производства требуют постоянного совершенствования организации социалистического соревнования.

#### Контрольные вопросы

1. Каковы права и обязанности бригадира? 2. Что такое специализированные и комплексные бригады? 3. Какова роль КТУ при выплате премий членам бригады?
4. Какие виды социалистического соревнования применяют в бригадах?

Заключение  
Цель трудового во  
тается любовью к труду  
современного  
спорта, сферы об  
ответственно полез  
Важнейшая воспи  
для производства  
то, как от повара  
зависят здоровье и т  
В учебнике показ  
одеяние страны. С  
венной программы  
варов должен внес  
дания. Требования  
для их транспортир  
косредственно отн  
омимо учебника уч  
ыми цифрами по п  
Усвоение изучае  
ароднохозяйственн  
ранение здоровь  
ей, объяснением,  
вести небрежно  
технологических р  
тательных веществ  
ейденного матер  
Во время учебы  
Сборником реце  
ения задач: напр  
я приготовления  
абы на 1000 г, или  
крупы, капусты  
оставить техноло  
сухофруктов и  
Для стимулиро  
нию курса кул  
них навыков са  
включать в отдел  
текста. Например:  
ромысловых рыб  
редней Азии» с  
из лука репчатого  
сработке» и др  
Активизироват  
пользования дида  
элементов програ

## Заключение

Цель трудового воспитания и обучения в СПТУ — привить учащимся любовь к труду и уважение к людям труда; ознакомить с основами современного промышленного производства, строительства, транспорта, сферы обслуживания; сформировать в процессе учебы и общественно полезной работы трудовые навыки и умения.

Важнейшая воспитательная задача курса кулинарии и организации производства — показ учащимся на конкретных примерах того, как от поварского труда, от хорошей организации питания зависят здоровье и трудоспособность советских людей.

В учебнике показано значение общественного питания в народном хозяйстве страны. Особо подчеркнута, что реализация Продовольственной программы СССР — всенародное дело и что каждый из поваров должен внести свой личный вклад в развитие общественного питания. Требования сокращения потерь продуктов на производстве при их транспортировании, хранении, переработке и реализации непосредственно относятся и к работникам общественного питания. Помимо учебника учащиеся СПТУ должны быть знакомы с контрольными цифрами по производству пищевых продуктов в СССР.

Усвоение изучаемого материала учебника достигается показом народнохозяйственной роли труда повара, ответственности его за сохранение здоровья детей, обеспечение их высокопитательной пищей, объяснением, к каким непоправимым последствиям может привести небрежность в работе, нарушение санитарных правил и технологических режимов (пищевые отравления и инфекции, потери питательных веществ и др.). В конце каждой главы для закрепления пройденного материала даются контрольные вопросы и задания.

Во время учебы учащимся необходимо получить навыки работы со Сборником рецептов, знать его содержание, основные типы решения задач: например, произвести расчет продуктов, необходимых для приготовления 75 г соуса, если в Сборнике рецептов эти расчеты даны на 1000 г, или определить последовательность закладки в бульон крупы, капусты, пассерованных овощей при варке рассольника; составить технологическую схему приготовления сладкого супа из сухофруктов и др.

Для стимулирования интереса учащихся к более глубокому изучению курса кулинарии и организации производства и развития у них навыков самостоятельной работы и устной речи необходимо включать в отдельные уроки рефераты объемом 1,5—2 страницы текста. Например: «Рыбная промышленность в СССР и новые виды промысловых рыб», «Особенности питания детей в республиках Средней Азии» с демонстрацией блюд, «Декоративные элементы из лука репчатого», «Витамин С и изменения его при кулинарной обработке» и др.

Активизировать формы и методы обучения необходимо путем использования дидактических материалов, ЭВМ, киноуроков, введения элементов программирования, составления карточек-заданий.



Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Редис	1,2	—	4,1	20,0
Редька	1,9	—	7,0	34,0
Салат	1,5	—	2,2	14,0
Свекла	1,7	—	10,8	48,0
Томаты	0,6	—	4,2	19,0
Тыква	1,0	—	6,5	29,0
Укроп	2,5	0,5	4,5	32,0
Шпинат	2,9	—	2,3	21,0
Щавель	1,5	—	5,3	28,0
Капуста квашеная	0,8	—	1,8	14,0
Огурцы соленые	2,8	—	1,3	19,0
<i>Фрукты, ягоды, грибы</i>				
Абрикосы	0,9	—	10,5	46,0
Апельсины	0,9	—	8,4	38,0
Виноград	0,4	—	17,5	69,0
Вишня	0,8	—	11,3	49,0
Груша	0,4	—	10,7	42,0
Земляника (садовая)	1,8	—	8,1	41,0
Клюква	0,5	—	4,8	28,0
Крыжовник	0,7	—	9,9	44,0
Лимоны	0,9	—	3,6	31,0
Мандарины	0,8	—	8,6	38,0
Малина	0,8	—	9,0	41,0
Слива	0,8	—	9,9	43,0
Облепиха	0,9	—	5,5	30,0
Смородина (черная)	1,0	—	8,0	40,0
Черешня	1,1	—	12,3	52,0
Черника	1,1	—	8,6	40,0
Яблоки	0,4	—	11,3	46,0
Грибы белые	3,2	0,7	1,6	25,0
Абрикосы сушеные (урюк)	5,0	0 <sup>2</sup>	67,5	278,0
Абрикосы сушеные (курага)	5,2	0	65,9	272,0
Виноград сушеный (изюм)	1,8	0	70,9	276,0
Слива сушеная (чернослив)	2,3	0	65,6	264,0
Яблоки сушеные	3,2	0	68,0	273,0
Груши сушеные	2,3	0	62,1	246,0
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	209,0
<i>Рыба</i>				
Ледяная рыба	15,5	1,4	—	75,0
Треска	17,5	0,6	—	75,0
Щука	18,8	0,7	—	82,0
Судак	19,0	0,8	—	83,0
Окунь морской	17,6	5,2	—	117,0
Зубатка (пятнистая)	14,7	5,3	—	107,0
Макрурус	14,7	0,8	—	60,0
Сельдь атлантическая (средне-солёная)	13,2	8,5	—	145,0
<i>Мясо и мясные продукты</i>				
Говядина I категории	18,9	12,4	—	187,0
Говядина II категории	20,2	7,0	—	144,0
Мясо кролика	20,7	12,9	—	199,0

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Телятина	19,7	1,2	-	90,0
Печень говяжья	17,4	3,1	-	124,0
Язык говяжий	13,6	12,1	-	137,0
Колбаса докторская вареная	13,7	22,8	-	260,0
Сосиски (русские)	12,0	19,1	-	220,0
Сардельки I сорта	9,5	17,0	-	198,0
Окорок тамбовский вареный	19,3	20,5	-	262,0
Куры II категории	20,8	8,8	0,6	165,0
<b>Яйцепродукты</b>				
Яйца куриные	12,7	11,5	0,7	157,0
Яичный порошок	45,0	37,3	7,1	542,0
<b>Молочные продукты</b>				
Молоко коровье пастеризованное	2,8	3,2	4,7	58,0
Молоко белковое	4,3	1,0	6,4	51,0
Сливки 10 %-ной жирности	3,0	10,0	4,0	118,0
Сметана	2,8	20,0	3,2	206,0
Творог полужирный	16,7	9,0	1,3	156,0
Творог мягкий диетический	16,0	11,0	1,0	170,0
Творог зерненный со сливками	13,0	6,0	1,0	113,0
Сырки творожные детские	9,1	23,0	1,5	315,0
Кефир нежирный	3,0	0,05	3,8	30,0
Кефир жирный	2,8	3,2	4,1	59,0
Ацидофилин сладкий	2,7	3,2	3,8	84,0
Простокваша обыкновенная	2,8	3,2	4,1	58,0
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	12,5	315,0
Молоко сухое	25,6	25,0	39,4	475,0
Сливки сухие	23,0	42,7	26,3	575,0
Масло сливочное несоленое	0,6	82,5	0,9	748,0
Сыр голландский	26,8	27,3	-	361,0
Сыр плавленый «Новый»	24,0	13,5	-	226,0
<b>Растительные масла</b>				
Масло подсолнечное рафинированное	0	99,9	0	899
Масло оливковое	0	99,8	0	898
Масло кукурузное	0	99,9	0	899
<b>Консервированные продукты</b>				
Горошек зеленый консервированный	3,1	0,2	7,1	41,0
Кукуруза зернами консервированная	2,2	0,4	14,7	68,0
Шпинат-пюре	2,0	0,1	2,5	19,0
Сок томатный	1,0	0	3,3	18,0
Икра из баклажанов	1,7	13,3	6,9	154,0
Икра из кабачков	2,0	9,0	8,6	122,0
Томатное пюре	3,6	0	11,8	63,0
Томатная паста	4,8	0	18,9	96,0
Соус яблочный	0,4	0	20,7	80,0
Компот из абрикосов	0,5	0	21,4	85,0
Компот из вишни	0,6	0	25,5	101

Продукты

Компот из сливы  
 Компот из яблок  
 Сок апельсиновый  
 Сок виноградный  
 Сок вишневый  
 Сок сливовый  
 Сок из черной смородины  
 Сок яблочный  
 Говядина отварная в  
 том соку  
 Говядина тушеная

Крупы, мучные и кон-  
 изделия, вкусовые пр-

Манная крупа  
 Гречневая ядрица  
 Гречневая проделья  
 Рисовая крупа  
 Пшено  
 Толокно  
 Овсяные хлопья «Гер-  
 Перловая крупа  
 Ячневая крупа  
 Пшеничная «Артек»  
 «Здоровье»  
 «Пионерская»  
 «Сильная»  
 Горох лущеный  
 Макароны изделия  
 Мука пшеничная в/с  
 Мука пшеничная I с  
 Хлеб ржаной  
 Хлеб пшеничный  
 Сахар-песок  
 Крахмал картофельный  
 Мед  
 Варенье из слив  
 Повидло яблочное  
 Чай  
 Кофе  
 Какао

1 Таблица из к  
 А. А. Покровского. М  
 2 Здесь и далее  
 используемым методом

Продолжение табл. 27

Продукты	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Компот из сливы	0,5	0	25,0	98,0
Компот из яблок	0,2	0	24,0	92,0
Сок апельсиновый	0,7	0	13,3	55,0
Сок виноградный	0,3	0	18,5	72,0
Сок вишневый	0,7	0	12,2	53,0
Сок сливовый	0,3	0	16,1	65,0
Сок из черной смородины	0,5	0	8,3	39,0
Сок яблочный	0,5	0	11,7	47,0
Говядина отварная в собственном соку	24,5	16,6	—	247,0
Говядина тушеная	16,8	18,3	—	232,0
<i>Крупы, мучные и кондитерские изделия, вкусовые продукты</i>				
Манная крупа	11,3	0,7	73,3	326,0
Гречневая ядрица	12,6	2,6	68,0	329,0
Гречневая продельяная	9,5	1,9	72,2	326,0
Рисовая крупа	7,0	0,6	77,3	323,0
Пшено	12,0	2,9	69,3	334,0
Толокно	12,2	5,8	68,3	357,0
Овсяные хлопья «Геркулес»	13,1	6,2	65,7	355,0
Перловая крупа	9,3	1,1	73,7	324,0
Ячневая крупа	10,4	1,3	71,7	322,0
Пшеничная «Артек»	12,5	0,7	71,8	326,0
«Здоровье»	15,9	0,6	68,0	324,0
«Пионерская»	17,7	2,2	64,1	331,0
«Сильная»	21,2	2,0	59,3	325,0
Горох лущеный	23,0	1,6	57,7	323,0
Макаронные изделия в/с	10,4	0,9	75,2	332,0
Мука пшеничная в/с	10,3	0,9	74,2	327,0
Мука пшеничная I сорта	10,6	1,3	73,2	329,0
Хлеб ржаной	5,6	1,1	43,3	199,0
Хлеб пшеничный	7,6	0,9	49,7	226,0
Сахар-песок	0	0	99,8	374,0
Крахмал картофельный	0,1	сл <sup>2</sup>	сл	299,0
Мед	0,8	—	74,8	308,0
Варенье из слив	0,4	0	74,6	283,0
Повидло яблочное	0,4	0	65,3	247,0
Чай	20,0	—	6,9	109,0
Кофе	15,0	3,6	7,0	119,0
Какао	24,2	17,5	3,5	373,0

<sup>1</sup> Таблица из книги «Химический состав пищевых продуктов» / Под ред. академика А. А. Покровского. М., Пищевая промышленность, 1977.

<sup>2</sup> Здесь и далее обозначено: — — отсутствие данных; 0 — компонент не обнаружен используемым методом; сл — следы.

Содержание минеральных веществ, мг, в продуктах, применяющихся для приготовления блюд в детском питании (в 100 г продукта, нетто)

Продукты	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Овощи</i>					
Арбуз	64	14	224	7	1,0
Баклажаны	238	15	9	34	0,4
Горошек зеленый	285	26	38	122	0,7
Кабачки	238	15	9	12	0,4
Капуста белокочанная	185	48	16	31	1,0
Капуста краснокочанная	302	53	16	32	0,6
Капуста цветная	210	26	17	51	1,4
Картофель	568	10	23	58	0,9
Лук репчатый	175	31	14	58	0,8
Лук зеленый	259	121	18	26	1,0
Морковь	200	51	38	55	1,2
Огурцы	141	23	14	42	0,9
Петрушка (зелень)	340	245	85	95	1,9
Петрушка (корень)	262	86	41	82	1,8
Ревень (черешковый)	325	44	17	25	0,6
Редис	255	39	13	44	1,0
Редька	357	35	22	26	1,2
Салат	220	77	40	34	0,6
Свекла	288	37	43	43	1,4
Томаты	290	14	20	26	1,4
Тыква	170	40	14	25	0,8
Укроп	335	223	70	93	1,6
Шпинат	774	106	82	83	3,0
Щавель	500	47	85	90	2,0
Капуста квашеная	187	51	17	34	1,3
Огурцы соленые	—	25	—	20	1,2
<i>Фрукты, ягоды, грибы</i>					
Абрикосы	305	28	19	26	2,1
Апельсины	197	34	13	23	0,3
Виноград	255	45	17	22	0,6
Вишня	256	37	26	30	1,4
Груша	155	19	12	16	2,3
Земляника (садовая)	161	40	18	23	1,2
Клюква	119	14	8	11	0,6
Крыжовник	260	22	9	28	1,6
Лимоны	163	40	12	22	0,6
Мандарины	155	35	11	17	0,1
Малина	224	40	22	37	1,6
Слива	214	28	17	27	2,1
Облепиха	—	—	—	—	—
Смородина (черная)	372	36	35	33	1,3
Черешня	233	33	24	28	1,8
Черника	51	16	6	13	7,0
Яблоки	248	16	9	11	2,2
Грибы белые	—	27	—	89	5,2
Абрикосы сушеные (урюк)	1781	166	109	152	12
Абрикосы сушеные (курага)	1717	160	105	146	12

Продукты

Виноград сушеный

Слива сушеная (черная)

Яблоки сушеные

Грибы сушеные

Грибы белые сушеные

Рыба

Ледяная рыба

Треска

Щука

Судак

Омль морской

Зубатка (пятнистая)

Макрурус

Сельдь атлантическая (наря)

Мясо и мясные продукты

Говядина I категории

Говядина II категории

Мясо кролика

Телятина

Печень говяжья

Язык говяжий

Колбаса докторская

Сосиски (русские)

Сардельки I сорта

Окорок тамбовский

Куры II категории

Яйцепродукты

Яйца куриные

Яичный порошок

Молочные продукты

Молоко коровье пастеризованное

Молоко белковое

Сливки 10 %-ной жирности

Сметана

Творог полужирный

Творог мягкий диетический

Творог зерненный

Сырники творожные

Кефир нежирный

Кефир жирный

Ацидофилин сладкий

Простокваша обыкновенная

Молоко сгущенное

Молоко сухое

Сливки сухие

Масло сливочное

Сыр голландский

Сыр плавленый «Российский»

Продукты	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Виноград сушеный (изюм)	860	80	42	129	3
Слива сушеная (чернослив)	864	80	102	83	13
Яблоки сушеные	580	111	60	77	15
Груши сушеные	872	107	66	92	13
Грибы белые сушеные	—	184	—	606	35,0
<i>Рыба</i>					
Ледяная рыба	252	29	22	—	0,5
Треска	338	39	23	222	0,6
Щука	—	—	—	—	—
Судак	187	27	21	—	0,4
Окунь морской	246	36	21	213	0,5
Зубатка (пятнистая)	—	—	—	—	—
Макрурус	135	17	19	—	—
Сельдь атлантическая (среднесоленая)	165	85	51	—	—
<i>Мясо и мясные продукты</i>					
Говядина I категории	315	9	21	198	2,6
Говядина II категории	334	10	23	210	2,8
Мясо кролика	364	7	25	246	4,4
Телятина	344	11	24	189	1,7
Печень говяжья	190	10	16	342	6,0
Язык говяжий	—	7	19	162	4,5
Колбаса докторская вареная	243	29	22	178	1,7
Сосиски (русские)	231	7	17	150	1,8
Сардельки I сорта	212	7	17	149	1,9
Окорок тамбовский вареный	336	10	30	225	2,2
Куры II категории	240	20	32	298	3,0
<i>Яйцепродукты</i>					
Яйца куриные	153	55	54	185	2,7
Яичный порошок	560	200	180	770	13,0
<i>Молочные продукты</i>					
Молоко коровье пастеризованное	146	121	14	91	0,1
Молоко белковое	157	136	16	96	0,1
Сливки 10 %-ной жирности	124	90	10	62	0,1
Сметана	109	86	8	60	0,2
Творог полужирный	112	164	23	220	0,4
Творог мягкий диетический	112	160	23	224	0,3
Творог зерненный со сливками	112	166	23	234	0,3
Сырки творожные детские	112	135	23	200	0,4
Кефир нежирный	152	126	15	95	0,1
Кефир жирный	146	120	14	95	0,1
Ацидофилин сладкий	136	120	14	92	0,1
Простокваша обыкновенная	146	121	14	94	0,1
Молоко сгущенное с сахаром	380	307	34	219	0,2
Молоко сухое	1000	919	139	790	1,1
Сливки сухие	726	700	80	543	0,8
Масло сливочное несоленое	23	22	3	19	0,2
Сыр голландский	130	1040	—	544	—
Сыр плавленый «Новый»	—	680	—	—	—



Продукты	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
<i>Растительные масла</i>					
Масло подсолнечное рафинированное	—	—	—	—	—
Масло оливковое	—	—	—	—	—
Масло кукурузное	—	—	—	—	—
<i>Консервированные продукты</i>					
Горошек зеленый консервированный	135	16	21	53	0,7
Кукуруза зернами	—	5	—	50	0,4
Шпинат-пюре	522	124	48	49	3,4
Сок томатный	286	13	26	32	0,7
Икра из баклажанов	305	43	30	71	7,0
Икра из кабачков	315	41	35	67	7,0
Томатное пюре	—	20	—	70	2,0
Томатная паста	878	78	30	68	2,3
Соус яблочный	—	6,0	—	10	0,3
Компот из абрикосов	183	12	8	18	0,7
Компот из вишни	—	10	—	17	0,4
Компот из сливы	—	15	—	11	2,2
Компот из яблок	—	10	—	6	0,2
Сок апельсиновый	—	18	—	13	0,3
Сок виноградный	212	19	16	20	0,3
Сок вишневый	250	17	6	18	0,3
Сок сливовый	—	—	—	—	—
Сок из черной смородины	133	40	35	20	—
Сок яблочный	100	8	5	9	0,2
Говядина отварная в собственном соку	319	12	28	202	3,4
Говядина тушеная	284	9	19	178	2,4
<i>Крупы, мучные и кондитерские изделия, вкусовые продукты</i>					
Манная крупа	120	20	30	84	2,3
Гречневая крупа ядрица	167	70	98	298	8,0
Гречневая продельяная	—	48	—	253	4,9
Рисовая крупа	54	24	21	97	1,8
Пшено	201	27	101	233	7,0
Толокно	351	58	111	328	10,7
Овсяные хлопья «Геркулес»	—	52	142	363	7,8
Перловая крупа	172	38	94	323	3,3
Ячневая крупа	—	—	—	343	1,6
Пшеничная «Артек»	—	—	—	276	6,7
«Здоровье»	311	257	58	267	1,5
«Пионерская»	245	278	118	415	1,7
«Сильная»	35	52	110	277	1,9
Горох лущеный	731	89	88	226	7,0
Макаронные изделия в/с	124	18	16	87	1,2
Мука пшеничная в/с	176	24	44	115	2,1
Мука пшеничная I сорта	122	18	16	86	1,2
Хлеб ржаной	94	34	41	120	2,3

Хлеб пшеничный  
Сыр-песок  
Крем-картофель  
Мед  
Варенье из слив  
Повидло яблочное  
Чай  
Кофе  
Какао

Содержание витаминов  
для приготовления  
(нетто)

Прод

Ов

Арбуз  
Баклажаны  
Горошек зеленый  
Кабачки  
Капуста белокочанная  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Лук репчатый  
Лук зеленый  
Морковь  
Огурцы  
Петрушка (зеленая)  
Петрушка (корень)  
Ревень (черешковый)  
Редис  
Редька  
Салат  
Свекла  
Томаты  
Тыква  
Укроп  
Шпинат  
Шавель  
Капуста квашенная  
Огурцы соленые  
Фрукты, ягоды,  
Абрикосы  
Апельсины  
Виноград  
Вишня  
Груша  
Земляника садовая

Продолжение табл. 28

Продукты	Калий	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Хлеб пшеничный	127	26	35	83	1,6
Сахар-песок	3	2	сл	сл	0,3
Крахмал картофельный	15	40	сл	77	сл
Мед	25	4	2	—	1,1
Варенье из слив	107	15	9	14	1,1
Повидло яблочное	149	14	7	9	1,8
Чай	2480	495	440	825	82
Кофе	—	100	—	250	6,1
Какао	2403	18	90	771	11,7

Таблица 29

Содержание витаминов, мг; в продуктах, применяющихся для приготовления блюд в детском питании (в 100 г продукта, нетто)

Продукты	А (β-каротин)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С
<i>Овощи</i>					
Арбуз	0,10	0,04	0,03	0,24	7
Баклажаны	0,02	0,04	0,05	0,60	5
Горошек зеленый	0,40	0,34	0,19	2,00	25
Кабачки	0,03	0,03	0,03	0,60	15
Капуста белокочанная	0,02	0,06	0,05	0,40	50
Капуста краснокочанная	0,10	0,05	0,05	0,40	60
Капуста цветная	0,02	0,10	0,10	0,60	70
Картофель	0,02	0,12	0,05	0,90	20
Лук репчатый	сл	0,05	0,02	0,20	10
Лук зеленый	2,00	0,02	0,10	0,30	30
Морковь	9,00	0,06	0,07	1,00	5
Огурцы	0,06	0,03	0,04	0,20	10
Петрушка (зелень)	1,70	0,05	0,05	0,70	150
Петрушка (корень)	0,02	0,08	0,09	0,94	20
Ревень (черешковый)	0,06	0,01	0,06	0,10	10
Редис	сл	0,01	0,04	0,10	25
Редька	0,02	0,03	0,03	0,25	29
Салат	1,75	0,03	0,08	0,65	15
Свекла	0,01	0,02	0,04	0,20	10
Томаты	1,20	0,06	0,04	0,53	25
Тыква	1,50	0,05	0,03	0,50	8
Укроп	1,0	0,03	0,10	0,60	100
Шпинат	4,5	0,10	0,25	0,60	55
Щавель	2,5	0,19	0,10	0,30	43
Капуста квашеная	—	—	—	—	20
Огурцы соленые	—	—	—	—	—
<i>Фрукты, ягоды, грибы</i>					
Абрикосы	2,1	1,60	0,03	0,06	0,70
Апельсины	0,05	0,04	0,03	0,20	60
Виноград	сл	0,05	0,02	0,30	6
Вишня	0,10	0,03	0,03	0,40	15
Груша	0,01	0,02	0,03	0,10	5
Земляника садовая	0,03	0,03	0,05	0,30	60

Продукты	А (В-каротин)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С
Клюква	сл	0,02	0,02	0,15	15
Крыжовник	0,20	0,01	0,02	0,25	30
Лимоны	0,01	0,04	0,02	0,10	40
Мандарины	0,06	0,06	0,03	0,20	38
Малина	0,20	0,02	0,05	0,60	25
Слива	0,10	0,06	0,04	0,60	10
Облепиха	10,0	0,10	0,05	0,60	200
Смородина (черная)	0,10	0,02	0,02	0,30	200
Черешня	0,15	0,01	0,01	0,40	15
Черника	сл	0,01	0,02	0,30	10
Яблоки	0,03	0,01	0,03	0,30	13
Грибы белые	—	0,02	0,30	4,6	30
Абрикосы сушеные (урюк)	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0
Абрикосы сушеные (курага)	3,5	0,10	0,20	3,0	4,0
Виноград сушеный (изюм)	сл	0,15	0,08	0,5	сл
Слива сушеная (чернослив)	0,06	0,1	0,20	1,5	3,0
Яблоки сушеные	0,02	0,02	0,04	0,9	2,0
Груши сушеные	сл	0,03	0,10	0,5	8,0
Грибы белые сушеные	—	0,27	3,23	40,4	150
<i>Рыба</i>					
Ледяная рыба	0	0,05	0,13	1,3	сл
Треска	0,01	0,09	0,16	2,3	сл
Щука	—	0,11	0,14	1,10	1,6
Судак	сл	0,08	0,11	1,0	3,0
Окунь морской	—	0,11	0,12	1,6	сл
Зубатка (пятнистая)	—	—	—	—	—
Макрурус	сл	0,08	0,20	0,7	сл
Сельдь атлантическая (среднесоленая)	—	—	—	—	—
<i>Мясо и мясные продукты</i>					
Говядина I категории	сл	0,06	0,15	2,8	сл
Говядина II категории	сл	0,07	0,18	3,0	сл
Мясо кролика	0	0,08	0,10	4,0	—
Телятина	сл	0,14	0,23	3,3	сл
Печень говяжья	0,01	0,12	0,19	3,0	сл
Язык говяжий	—	—	—	—	—
Колбаса докторская вареная	—	—	—	—	—
Сосиски (русские)	—	—	—	—	—
Сардельки I сорта	—	0,18	0,15	1,54	—
Окорок тамбовский вареный	—	—	—	—	—
Куры II категории	0,07	0,07	0,14	3,60	—
<i>Яйцепродукты</i>					
Яйца куриные	0,35	0,07	0,44	0,19	—
Яичный порошок	0,9	0,25	1,64	1,18	—
<i>Молочные продукты</i>					
Молоко коровье пастеризованное	0,02	0,03	0,13	0,10	1,0
Молоко белковое	сл	0,04	0,16	0,10	0,4
Сливки 10 %-ной жирности	0,06	0,03	0,10	0,15	0,5
Сметана	0,15	0,03	0,11	0,10	0,3
Творог полужирный	0,05	0,04	0,27	0,40	0,5

Творог мягкий  
Творог зерненный  
Сырки творожные  
Кефир нежирный  
Кефир жирный  
Ацидофилин сл  
Простокваша с  
Молоко сгущен  
Молоко сухое  
Сливки сухие  
Масло сливочн  
Сыр голландск  
Сыр плавленый

*Растит*

Масло подсол  
ное  
Масло оливко  
Масло кукуру

*Консервир*

Горошек зеле  
ный  
Кукуруза зер  
Шпинат-пюре  
Сок томатный  
Икра из бакл  
Икра из каба  
Томатное пюре  
Томатная пас  
Соус яблочн  
Компот из аб  
Компот из ви  
Компот из сл  
Компот из я  
Сок апельсин  
Сок виногра  
Сок вишневы  
Сок сливовы  
Сок из черн  
Сок яблочн

*Крупы, му  
изделия,*

Манная кру  
Гречневая я  
Гречневая п  
Рисовая кру  
Пшено  
Толокно  
Овсяные хл

Продолжение табл. 29

Продукты	А (В-каротин)	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С
Творог мягкий диетический	0,06	0,04	0,27	0,40	0,5
Творог зерненный со сливками	0,04	0,04	0,30	0,50	0,5
Сырки творожные детские	0,10	0,03	0,30	0,30	0,5
Кефир нежирный	сл	0,04	0,17	0,14	0,7
Кефир жирный	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7
Ацидофилин сладкий	0,02	0,04	0,17	0,13	0,8
Простокваша обыкновенная	0,02	0,03	0,13	0,14	0,8
Молоко сгущенное с сахаром	0,03	0,06	0,20	0,20	1,0
Молоко сухое	0,25	0,20	1,30	0,70	4,0
Сливки сухие	0,35	0,25	0,90	1,00	3,0
Масло сливочное несоленое	0,50	сл	0,01	0,10	0
Сыр голландский	0,21	0,03	0,38	0,40	2,8
Сыр плавленый «Новый»	—	—	—	—	—
<i>Растительные масла</i>					
Масло подсолнечное рафинированное					
Масло оливковое					
Масло кукурузное					
<i>Консервированные продукты</i>					
Горошек зеленый консервированный	0,30	0,11	0,05	0,70	10,0
Кукуруза зернами	0,02	0,02	0,05	0,95	4,8
Шпинат-пюре	2,50	0,02	0,05	0,60	20,0
Сок томатный	0,50	0,01	0,03	0,30	10,0
Икра из баклажанов	0,92	0,03	0,06	—	7,0
Икра из кабачков	0,92	0,02	0,05	—	7,0
Томатное пюре	1,80	0,05	0,03	0,6	26,0
Томатная паста	2,0	0,07	0,03	0,9	45,0
Соус яблочный	—	—	—	—	—
Компот из абрикосов	1,3	0,02	0,04	0,37	4,0
Компот из вишни	0,1	0,02	0,02	0,20	2,0
Компот из слив	сл	0,02	0,02	0,30	2,0
Компот из яблок	сл	0,01	0,02	0,20	1,8
Сок апельсиновый	0,05	0,04	0,02	0,22	40,0
Сок апельсиновый	0	0,02	0,01	0,10	2,0
Сок виноградный	0,05	0,01	0,02	0,20	7,4
Сок вишневый	0,15	0,01	0,01	0,29	4,0
Сок сливовый	0,05	0,01	0,01	0,15	85,5
Сок из черной смородины	сл	0,01	0,01	0,10	2,0
Сок яблочный					
<i>Крупы, мучные и кондитерские изделия, вкусовые продукты</i>					
Манная крупа	0	0,14	0,07	1,00	0
Гречневая ядрица	0	0,53	0,20	4,19	0
Гречневая проделья	0	0,42	0,17	3,76	0
Рисовая крупа	0	0,08	0,04	1,60	0
Пшено	0,15	0,62	0,04	1,55	0
Толокно	0	0,22	0,06	0,70	0
Овсяные хлопья «Геркулес»	0	0,45	0,10	1,00	0



Продукты	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность
Каша молочная манная	15,4	11,6	61,9	398
Смесь молочная на отваре (гречневая)	18,4	16,4	56,7	434
Смесь молочная на отваре (рисовая)	17,4	16,3	57,8	433
Смесь молочная на отваре (овсяная)	18,9	16,3	55,8	432
Смесь молочная на муке (гречневая)	17,5	15,7	55,0	418
Смесь молочная на муке (рисовая)	16,7	15,6	55,9	417
Смесь молочная на муке (овсяная)	17,4	16,4	54,5	422
Кисель молочный	15,2	15,0	60,6	423
Сухое молоко «Виталакт»	15,0	24,0	53,3	476
Булочка «Октябренок» для детского питания	10,9	2,7	53,0	268
Зефир	0,8	сл	73,4	299
Пастила	0,5	сл	76,8	305
Мармелад фруктово-ягодный формовой	0,4	сл	74,8	289
Печенье «Смешинка»	7,6	14,6	26,8	433
Пюре рыбное с рисовой крупой и тыквой	9,0	3,4	8,8	100
Пюре рыбное с рисовой крупой	9,8	3,4	12,0	115
Пюре рыбное с морковью	8,8	3,4	4,9	84
Пюре рыбное с рисовой крупой и морковью	9,2	3,4	8,6	100
Консервы мясные «Крошка»	14,2	5,6	1,3	112
Консервы мясные «Малыш»	13,0	9,0	2,6	143
Консервы мясные «Малютка»	13,0	11,0	2,6	161
Консервы мясные «Винни-пух»	14,0	10,0	2,6	156
Консервы мясные «Малышок»	12,0	6,0	2,6	112
Консервы мясные «Геркулес»	11,5	12,0	2,6	164
Консервы мясные «Беззубка»	12,0	11,0	2,6	157
Консервы мясные «Чебурашка»	12,0	9,0	2,6	139
Консервы мясные «Язычок»	9,0	9,0	2,6	127
Суп-пюре мясо-овощной с томатом	9,3	4,1	—	74
Шпинат с мясом и картофелем	3,7	3,4	5,4	66
Пюре из печени с рисовой крупой	9,7	6,8	0,2	101
Говядина с морковью и черносливом	6,1	6,5	6,1	108
Свекла с яблочным пюре	1,3	—	7,9	35
Суп-пюре овощной с крупой	2,3	5,7	19,4	133
Суп-пюре овощной с зеленым горошком	1,7	5,8	15,2	116
Пюре из моркови с манной крупой	1,9	1,6	10,6	62
Пюре из шпината с молоком	2,7	5,3	8,5	90
Тыква с рисом	0,9	2,6	19,3	99
Пюре из моркови	1,5	0,2	5,8	30
Пюре из зеленого горошка	4,7	0,3	7,2	49
Пюре из кабачков с молоком	1,6	5,0	6,5	76
Цветная капуста в молочном соусе	1,6	5,9	8,4	91
Рагу овощное	2,4	5,0	7,4	83
Пюре из кабачков	1,3	4,5	5,7	68
Морковь с яблочным пюре	0,5	—	15,7	61
Пюре из абрикосов	1,2	0,1	17,9	76
Пюре из яблок	0,6	0,1	19,2	77
Пюре из яблок с рисовой крупой	1,2	0,2	19,4	81
Пюре из яблок с манной крупой	0,7	—	19,9	77
Пюре из слив с рисовой мукой	1,4	—	19,6	70
Пюре из чернослива	0,8	0,1	27,8	110
Пюре из чернослива	0,6	—	19,9	77
Морковь с абрикосовым пюре	0,5	0,1	22,8	90
Пюре из яблок и вишни	1,7	3,5	14,8	96
Пюре из яблок с молоком	0,6	0,1	22,5	90
Пюре из яблок и абрикосов	0,6	0,1	22,5	90

Продукты	Белки	Жиры	Угле- воды	Кало- рийность
Пюре из яблок и айвы	0,5	0,1	21,8	86
Пюре из яблок и шиповника	0,5	0,1	22,7	90
Пюре из яблок, тыквы и айвы	0,6	0,1	18,8	75
Сок морковный	1,1	—	5,6	26
Сок тыквенно-абрикосовый	0,6	—	12,7	50
Черешня в черешневом соке	0,6	—	10,4	43
Яблоки в яблочном соке	0,3	—	9,7	40
Абрикосы в абрикосовом соке с мякотью	0,5	—	8,8	38
Сливы в сливовом соке с мякотью	0,5	—	8,6	37
Персики в персиковом соке	0,5	—	9,1	38
Напиток абрикосово-молочный	1,0	—	15,8	65
Напиток черносмородиново-молочный	1,0	—	20,7	85
Напиток сливово-молочный	0,9	—	15,0	62

Суточный объем блюд, г, для детей ясельного и дошкольного возраста

Блюда	Возраст ребенка, лет			
	1—1,5	1,5—3	3—4	5—6
<i>Завтрак</i>				
Каша или овощное блюдо	180	200	200	200
Омлет или мясное, рыбное блю- до	—	—	50	50
Кофе	100	150	150	200
<i>Обед</i>				
Салат	30	40	50	50
Суп	100	150	150—200	200—250
Мясная котлета, суфле	50	60	70	70
Гарнир	100	100	110—130	130—150
Компот	100	100	150	150
<i>Полдник</i>				
Кефир, молоко	150	150	200	200
Печенье, булочка	15	15/45	25/50	35/60
Фрукты	100	100	100	100
<i>Ужин</i>				
Овощное блюдо или каша	180	200	200	200
Молоко, чай	100	150	150	200
Хлеб на весь день: пшеничный,	40	70	110	110
ржаной	10	30	60	60
Итого	1000—1200	1200—1400	1700—1850	1900—2100

Примерный суточный  
раста (данные Инс  
Продукты  
Молочные пр  
Молоко м.л  
Творог и творожные  
Сметана и сливки  
Сыр  
Мясо  
Рыба  
Яйца  
Хлеб ржаной: орло  
вый  
Хлеб пшеничный  
булочка «Октяб  
Мука пшеничная  
Макаронные издел  
Крупы  
Крахмал  
Бобовые (горох, ф  
Сахар и кондитеро  
пересчете на са  
Жиры  
Жиры животные  
Жиры растительн  
Овощи и фрукты  
Картофель  
Овощи (прочие)  
Фрукты  
Ягоды  
Сухофрукты  
Чай

Таблица 32

Примерный суточный набор продуктов, г, для детей ясельного и дошкольного возраста (данные Института питания АМН СССР)

Продукты	Возраст ребенка, лет			
	1—1,5	1,5—2	3—4	5—6
<i>Молочные продукты</i>				
Молоко, мл	650	650	600	550
Творог и творожные изделия	40	40	40	40
Сметана и сливки	5	10	10	15
Сыр	5	5	5	10
Мясо	50	70	100	120
Рыба	20	25	30	40
Яйца	25	25	30	40
Хлеб ржаной: орловский, столовый	10	10	40	40
Хлеб пшеничный (в том числе булочка «Октябренок»)	45	60	100	120
Мука пшеничная	5	5	10	15
Макаронные изделия	5	5	10	10
Крупы	20	20	20	25
Крахмал	1,5	1,5	2	2
Бобовые (горох, фасоль и др.)	—	—	5	5
Сахар и кондитерские изделия в пересчете на сахар	40	60	60	60
<i>Жиры</i>				
Жиры животные	15	15	20	25
Жиры растительные	2	3	5	7
<i>Овощи и фрукты</i>				
Картофель	100	120	150	150
Овощи (прочие)	150	200	225	250
Фрукты	150—200	150—200	150—250	150—250
Ягоды	20	20	30	40
Сухофрукты	—	—	10	10—15
Чай	0,1	0,2	0,2	0,2



Таблица 33

Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (грамм в день на одного ребенка)

Продукты	В учреждениях с длительностью пребывания, ч					В санаторных дошкольных учреждениях для детей в возрасте	
	9—10,5	12—24	10,5	12	24		
	Для детей в возрасте					до 3 лет	от 3 до 7 лет
	до 3 лет		от 3 до 7 лет				
Хлеб пшеничный	55	60	80	110	110	70	110
Хлеб ржаной	25	30	40	60	60	30	60
Мука пшеничная	16	16	20	25	25	16	25
Крахмал картофельный	3	3	3	3	3	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	20	30	30	45	45	35	45
Картофель	120	150	190	220	220	150	250
Овощи разные	180	200	200	250	250	300	300
Фрукты свежие	90	130	60	60	150	250	350
Фрукты сухие	10	10	10	10	15	15	15
Кондитерские изделия	4	7	10	10	10	10	15
Сахар	35	50	45	55	55	50	60
Масло сливочное	12	17	20	23	25	30	35
Масло растительное	5	6	7	9	9	6	10
Яйца (шт.)	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1
Молоко	500	600	420	500	500	700	700
Творог	40	50	40	40	50	50	75
Мясо	60	85	100	100	100	120	160
Рыба	20	25	45	50	50	25	70
Сметана	5	5	5	10	15	20	25
Сыр	3	3	5	5	5	10	10
Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе (злаковый)	1	1	2	2	2	1	2
Соль	2	2	5	5	8	5	8
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	1

Таблица замены продуктов по основным пищевым веществам

Продукт	Масса	Белки	Жиры	Углево-ды	Продукт-заменитель	Масса	Белки	Жиры	Углево-ды	Добавить (+) Снять (-)

Масло слив.—6,8



Продукт	Масса	Белки	Жиры	Углево- ды	Продукт- заменитель	Масса	Белки	Жиры	Углево- ды	Добавить (+) Снять (-), г
					Сливки сгущенные с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло слив.— 4,1 Сахар— 11,7
					Творог (полужир- ный)	17	2,8	1,5	0,2	Масло слив.+ 2,0 Сахар+ 4,5
					Мясо (говядина)	14	2,8	1,0	—	Масло слив.+ 2,7 Сахар+ 4,7
					Рыба (треска)	16	2,8	0,1	—	Масло слив.+ 3,7
					Сыр («Пошехон- ский»)	11	2,8	2,9	—	Масло слив.+ 0,4 Сахар+ 4,7
					Яйца куриные	22	2,8	2,5	0,1	Масло слив.+ 0,8 Сахар+ 4,6
					Яичный порошок	6	2,7	2,2	0,4	Масло слив.+ 1,2 Сахар+ 4,3
Творог полу- жир- ный	100	16,7	9,0	1,3	Мясо (говядина)	83	16,8	5,8	—	Масло слив.+ 3,9 Сахар+ 1,3
					Рыба (треска)	95	16,6	0,6	—	Масло слив.+ 10,2 Сахар+ 1,3
Яйца ку- риные (1 шт.)	41	5,2	4,7	0,3	Творог (полужир- ный)	31	5,2	2,8	0,4	Масло слив.+ 2,3
					Мясо (говядина)	26	5,2	1,8	—	Масло слив.+ 3,5 Сахар+ 0,3
					Рыба (треска)	30	5,2	0,2	—	Масло слив.+ 5,4 Сахар+ 0,3
					Молоко цельное	186	5,2	5,9	8,7	Масло слив.— 1,5 Сахар— 8,4
					Сыр («Пошехон- ский»)	20	5,2	5,3	—	Масло слив.— 0,7 Сахар+ 0,3
					Яичный порошок	11,5	5,3	4,3	0,8	Масло слив.+ 0,5 Сахар— 0,5
Рыба (трес- ка)	100	17,5	0,6	—	Мясо (говядина)	87	17,6	6,0	—	Масло слив.— 1,5
					Творог (полужир- ный)	108	17,5	9,5	1,4	Масло слив.— 10,8 Сахар— 1,4

Рыба (треска)	100	17,5	0,6	—	Мясо (говядина)	87	17,6	6,0	—	Масло слив.— 1,5
					Творог (полужирный)	108	17,5	9,5	1,4	Масло слив.— 10,8 Сахар— 1,4
					Яичный порошок	39	17,5	14,5	2,8	Масло слив.— 16,8 Сахар— 2,8
Картофель	100	2,0	0,1	19,7	Капуста белокочанная	111	2,0	—	6,0	Сахар+ 13,7
					Капуста цветная	80	2,0	—	3,9	Сахар+ 15,8
					Морковь	154	2,0	0,15	5,6	Сахар+ 14,1
					Свекла	118	2,0	—	12,7	Сахар+ 7,0
					Бобы (фасоль)	33	2,0	—	2,7	Сахар+ 17,0
					Горошек зеленый	40	2,0	—	5,3	Сахар+ 14,4
					Горошек зеленый консервированный	64	2,0	0,1	4,5	Сахар+ 15,2
					Свекла натур. консерв.	167	2,0	—	11,8	Сахар+ 7,9
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар— 9,7
Яблоки свежие	100	0,4	—	11,3	Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар— 3,8
					Яблоки консерв.	200	0,4	—	48,0	Сахар— 36,3
					Сок яблочный	90	0,4	—	10,5	Сахар+ 0,8
					Сок виноградный	133	0,4	—	24,6	Сахар— 13,3
					Сок сливовый	133	0,4	—	21,4	Сахар— 10,1
					Сухофрукты:					
					яблоки	12	0,4	—	8,5	Сахар+ 3,1
					чернослив	17	0,4	—	11,1	Сахар+ 0,2
					курага (абрикосы)	8	0,4	—	5,3	Сахар+ 6,0
					изюм	22	0,4	—	15,6	Сахар— 4,3

Примечания: 1. В таблице масса продуктов и продуктов-заменителей указана в граммах нетто, т. е. в расчет принимают только съедобную часть продуктов. 2. При расчете количества сливочного масла, которое необходимо увеличить или уменьшить в рационе, учитывают, что в 100 г сливочного масла содержится 82,5 г жира. 3. В случае замены говядины другими мясными продуктами их можно включать в недельное меню в следующем соотношении, %: говядина — 30, баранина — 20, куры — 20, кролик — 15, субпродукты — 15.

## Примерная схема вскармливания детей первого года жизни

Время кормления	Продукт	Количество продукта
<b>Вскармливание ребенка 2—3 мес</b>		
6 ч	Грудное молоко или молочная смесь («Виталакт», «Детолакт», «Ладушка» и др.)	120—150 мл
9 ч 30 мин	Грудное молоко или молочная смесь	100—120 мл
	Фруктовый сок	20—40 мл
13 ч	Грудное молоко или смесь	120—150 мл
16 ч 30 мин	Грудное молоко или смесь	100—120 мл
	Фруктовое пюре	20—40 г
	Желток (с 3 мес)	1/4 шт.
20 ч	Грудное молоко или смесь	120—150 мл
23 ч 30 мин	Грудное молоко или смесь	120—150 мл
<b>Вскармливание ребенка 4 мес</b>		
6 ч	Грудное молоко или смесь	160 мл
9 ч 30 мин	Овощное пюре (с 4,5 мес)	130 г
	Желток	1/2 шт.
	Грудное молоко или смесь	50 мл
	Фруктовый сок	20 мл
13 ч	Грудное молоко или смесь	120 мл
	Фруктовое пюре	50 г
16 ч 30 мин	Грудное молоко или смесь	130 мл
	Творог	10 г
	Фруктовый сок	30 мл
20 ч	Грудное молоко или смесь	160 мл
23 ч 30 мин	Грудное молоко или смесь	160 мл
<b>Вскармливание ребенка 5—6 мес</b>		
6 ч	Грудное молоко или смесь	180—200 мл
10 ч	Каша из разных круп	150 г
	Грудное молоко или смесь	50 мл
	Фруктовый сок	30 мл
14 ч	Овощное пюре	150 г
	Желток	1/2 шт.
	Растительное масло	2—5 г
	Фруктовый сок	20—40 мл
18 ч	Творог	20 г
	Фруктовое пюре	60 г
22 ч	Грудное молоко или смесь	100—130 мл
	Грудное молоко или смесь	180—200 мл
<b>Вскармливание ребенка 7—9 мес</b>		
6 ч	Грудное молоко	200 мл
10 ч	Каша	150 г
	Желток	1/2 шт.
	Растительное масло	2—3 г
	Фруктовый сок	40 мл
14 ч	Бульон	10—30 мл
	Овощное пюре	150 г
	Мясное пюре	30—40 г
	Растительное масло	5 г
	Фруктовый сок, кефир	40—60 мл

6 ч

9 ч

13 ч 30 мин

16 ч

20 ч

23 ч 30 мин

Примечание

неделю вместо мяса

Рекомендуемый препарат в приятиях общест

Моющее средство

«Прогресс»

Паста «Специальная-2»

«Посудомой»

Сода кальцинированная (техническая)

Средство чистящее для кухни «Сильный»

«Санит», «Вимол»

\* Извлечено из «Справочника по питанию №

Время кормления	Продукт	Количество продукта
18 ч	Грудное молоко, кефир или смесь	130 мл
	Творог	40 г
	Сливки	20 мл
	Фруктовое пюре	40—50 г
	Сухарь или печенье	5—10 г
22 ч	Грудное молоко, смесь или кефир	200 мл
<b>Вскармливание ребенка 10—12 мес</b>		
7 ч 30 мин	Каша	180 г
	Желток	1/2 шт.
	Фруктовый сок	50 мл
12 ч	Салат из отварных или свежих мелкоизмельченных овощей	20 г
	Растительное масло	3 г
	Овощной или мясной бульон	30 мл
	Овощное пюре	130 г
	Мясное пюре (фрикадельки)	40—50 г
	Сухари или хлеб	5 г
	Фруктовый сок	50 мл
16 ч	Творог	40 г
	Сливки	20 мл
	Фруктовое пюре	50—60 г
	Кефир	100 мл
	Печенье	10 г
20 ч	Овощное пюре или каша	100 г
	Растительное масло	5 г
	Фруктовое пюре	50 г
	Кефир	100 мл
23 ч 30 мин	Смесь или кефир	200 мл

Примечание. Детям в возрасте 11—12 мес при отсутствии аллергии 1—2 раза в неделю вместо мясного пюре можно давать рыбное.

Таблица 36

**Рекомендуемый перечень моющих средств, допущенных для мытья посуды на предприятиях общественного питания\***

Моющее средство	Назначение	Режим применения
«Прогресс»	Ручное мытье столовой посуды, тары, оборудования	5 г на 1 л воды
Паста «Специальная-2»	Мытье посуды, оборудования, инвентаря	По инструкции, указанной на этикетке
«Посудомой»	Мытье столовой посуды в посудомоечной машине и вручную	1 ст. ложка на 1 л теплой воды при ручной мойке
Сода кальцинированная (техническая)	Ручное мытье	До 20 г на 1 л воды
Средство чистящее для кухни «Светлый»	Чистка всех видов посуды (кроме полированного алюминия), газовых плит, раковин, наружной поверхности холодильников	По инструкции, указанной на этикетке
«Санит», «Вимол»	То же	То же

\* Извлечение из методических указаний по санитарному контролю за применением чистящих средств для обработки столовой посуды на предприятиях общественного питания № 2956—83 от 30 января 1983 г.

Таблица 37

Примерный набор продуктов для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Хлеб пшеничный	55	55	4,3	0,55	28,7	129,6
Хлеб ржаной	25	25	1,58	0,25	10	47,5
Мука пшеничная	16	16	1,7	0,2	11,7	52,6
Мука картофельная	3	3	—	—	2,4	8,9
Крупа	20	20	2,0	0,57	14,0	66,8
Картофель	120	84	1,68	0,08	16,5	69,7
Овощи	180	144	2,43	0,02	9,72	47,5
Фрукты свежие	90	72	0,26	—	7,39	30,1
Сухофрукты	10	10	0,03	—	6,6	26,7
Кондитерские изделия	4	4	0,33	0,94	2,65	19,3
Сахар	35	35	—	—	34,97	130,9
Масло сливочное	12	12	0,07	9,9	0,11	89,76
Масло растительное	5	5	—	4,91	—	44,91
Яйцо, шт.	1/4	10,3	1,4	1,3	0,08	18,0
Молоко	500	500	14	16	28,5	290
Творог	40	40	6,04	3,6	0,52	62,4
Мясо	60	42	7,9	5,2	—	78,3
Рыба	20	10	2,7	0,048	—	12,0
Сметана	5	5	0,14	1,0	0,2	10,3
Сыр	3	3	0,8	0,8	—	10,8
Чай	0,2	0,2	0,04	—	0,12	0,2
Дрожжи	1	1	0,1	—	0,08	0,9
Всего...			47,8	45,4	169,2	1247
В том числе:						
животного происхождения			33,05	—		
растительного происхождения			—	6,6		

Таблица 38

Примерный набор продуктов для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Хлеб пшеничный	60	60	4,7	0,6	31,4	141,6
Хлеб ржаной	30	30	1,9	0,3	12,0	57,0
Мука пшеничная	16	16	1,7	0,2	11,7	52,6
Мука картофельная	3	3	—	—	2,40	8,9
Крупы, бобовые	30	30	3,0	0,8	24,0	100,5
Картофель	150	100	2,0	0,1	19,7	83,0
Овощи разные	200	160	2,7	0,02	10,8	52,8
Фрукты свежие	130	110	0,4	—	11,3	46,0

Прод.

Сухофрукты  
Кондитерские изд.  
Сахар  
Масло сливочное  
Масло растительное  
Яйцо, шт.  
Молоко  
Творог  
Мясо  
Рыба  
Сметана  
Сыр  
Чай  
Кофе суррогат  
Соль  
Дрожжи

Всего...  
В том числе:

жи  
хож  
рад  
исх

Примерный набор продуктов для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием

Прод.

Хлеб пшеничный  
Хлеб ржаной  
Мука пшеничная  
Мука картофельная  
Крупа, бобовые  
Картофель  
Овощи разные  
Фрукты свежие  
Сухофрукты  
Кондитерские  
Сахар  
Масло сливочное  
Масло растительное

Продолжение табл. 38

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Сухофрукты	10	10	0,3	—	6,6	26,7
Кондитерские изделия	7	7	0,6	1,6	4,3	33,4
Сахар	50	50	—	—	49,9	187,0
Масло сливочное	17	17	0,1	14,0	0,1	126,8
Масло растительное	6	6	—	5,9	—	53,9
Яйцо, шт.	0,5	20,5	2,5	2,3	0,14	31,4
Молоко	600	600	16,8	19,2	28,2	348,0
Творог	50	50	8,3	4,5	0,65	78,0
Мясо	85	60	11,3	7,4	—	112,2
Рыба	25	12,5	1,7	0,06	—	7,5
Сметана	5	5	0,14	1,0	0,2	10,3
Сыр	3	3	0,8	0,82	—	10,8
Чай	0,2	0,2	0,04	—	0,12	0,2
Кофе суррогат	1	1	—	—	—	—
Соль	2	2	—	—	—	—
Дрожжи	1	1	0,1	—	0,08	0,9
<b>Всего...</b>			<b>60</b>	<b>59</b>	<b>210</b>	<b>1569</b>
В том числе:						
животного происхождения			41,5	—		
растительного происхождения			—	10		

Таблица 39

Примерный набор продуктов для детей, посещающих детские сады с 9—10-часовым пребыванием

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Хлеб пшеничный	80	80	5,9	1,8	41,1	200
Хлеб ржаной	40	40	2,9	0,5	18,6	88
Мука пшеничная	20	20	2,1	0,3	14,6	66
Мука картофельная	3	3	—	—	2,4	9
Крупа, бобовые, макаронные изделия	30	30	3,4	0,2	22,0	98
Картофель	100	137	2,7	0,1	27,0	114
Овощи разные	200	160	2,1	—	16,0	53
Фрукты свежие	60	53	0,2	—	6,0	24
Сухофрукты	10	10	0,2	—	7,0	27
Кондитерские изделия	10	10	0,7	1,0	7,6	41
Сахар	45	45	—	—	44,9	168
Масло сливочное	20	20	0,1	16,5	0,2	150
Масло растительное	7	7	—	7,0	—	63



Продолжение табл. 39

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Яйцо, шт.	0,5	20,5	2,5	2,3	0,1	31
Молоко	420	420	11,8	13,4	19,7	244
Творог	40	40	6,8	3,6	0,5	62
Мясо	100	71	14,3	5,0	—	102
Рыба	45	22	3,8	0,1	—	16
Сметана	5	5	0,1	1,0	0,2	10
Сыр	5	4	1,0	1,1	—	14
Чай	0,2	0,2	—	—	—	—
Кофе злаковый	2	2	—	—	—	—
Дрожжи	1	1	0,1	—	0,1	1
<b>Всего...</b>			<b>60,6</b>	<b>53,9</b>	<b>228,0</b>	<b>1581</b>
<b>В том числе:</b>						
животного происхождения			40,4	—		
растительного происхождения			—	10,9		

Таблица 40

Примерный набор продуктов для детей, посещающих детские сады с 24-часовым пребыванием

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Хлеб пшеничный	110	110	8,1	3,2	56,5	275
Хлеб ржаной	60	60	3,7	0,7	27,8	127
Мука пшеничная	25	25	2,6	0,3	18,3	82
Крахмал	3	3	—	—	2,4	9
Крупа, бобовые, макаронные изделия	45	45	4,9	0,4	32,8	150
Картофель	220	158	3,2	0,2	31,1	131
Овощи разные	250	200	3,6	—	10,8	56
Фрукты свежие	150	132	0,5	—	14,9	61
Сухофрукты	15	15	0,3	—	10,5	41
Кондитерские изделия	10	10	0,7	1,0	7,6	41
Сахар	55	55	—	—	54,9	206
Масло сливочное	25	25	0,1	20,6	0,2	187
Масло растительное	9	9	—	9,0	—	81
Яйцо, шт.	0,5	20,5	2,5	2,3	0,1	31
Молоко	500	500	14,0	16,0	23,5	290
Творог	50	50	8,3	4,5	0,6	78
Мясо	100	71	14,3	5,0	—	102
Рыба	50	25	4,4	0,1	—	19
Сметана	15	15	0,4	3,0	0,5	31

Продукты

Сыр  
Чай  
Кофейный напиток  
Дрожжи

Всего ...  
В том числе:

животного происхождения  
растительного происхождения

Примерное десятидневное меню с пребыванием (РСС)

Дни      Затра

I Каша гречневая  
Чай с молоком  
Хлеб пшеничный

II Каша рисовая с тыквой  
Кофе с молоком  
Хлеб пшеничный с маслом

III Картофельное пюре  
Яйцо  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный с маслом

IV Пудинг из фруктов с соусом  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный с маслом

Продукты	Масса, г		Химический состав набора, г			Калорийность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
Сыр	5	5	1,3	1,3	—	17
Чай	0,2	0,2	—	—	—	—
Кофейный напиток	2	2	—	—	—	—
Дрожжи	1	1	0,1	—	0,1	1
Всего ...			73,0	67,6	292,6	2016
В том числе:						
животного происхождения			45,3	—		
растительного происхождения			—	14,8		

Таблица 41

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием (РСФСР)

Дни	Затрак	Обед	Полдник
I	Каша гречневая Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат из соленых огурцов Щи из свежей капусты Тефтели с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Молоко Ватрушка Яблоко
II	Каша рисовая с тыквой Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Салат из моркови Суп молочный с пшеном Котлеты (паровые) с вермишелью Кисель из яблок Хлеб	Молоко Рагу овощное Яблоко
III	Картофельное пюре Яйцо Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом	Салат витаминный Суп овощной Суфле мясное с морковью Кисель молочный Хлеб	Чай с молоком Булочка творожная Яблоко
IV	Пудинг из творога с соусом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом	Салат из моркови Борщ Биточки рыбные паровые с картофельным пюре Отвар шиповника Хлеб	Кефир Печенье Яблоко

Дни	Затрак	Обед	Полдник
V	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом	Салат из свеклы Бульон куриный с гренками Суфле куриное с морковно-картофельным пюре Кисель из свежих яблок Хлеб	Молоко Вафли Яблоко
VI	Вермишель отварная (на молоке) Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом и тертым сыром	Салат из зеленого горошка Рассольник со сметаной Суфле мясное с овощным рагу Компот из сухофруктов Хлеб	Кефир Печень Яблоко
VII	Вареники ленивые с молочным соусом Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат из капусты Свекольник со сметаной Голубцы ленивые Кисель из сухофруктов Хлеб	Молоко Пирог Яблоко
VIII	Сырники с морковью с соусом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Салат из зеленого горошка Суп крестьянский Тефтели мясные паровые с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Молоко Рагу овощное Яблоко
IX	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб пшеничный	Салат из свеклы Суп картофельный с фрикадельками Запеканка из рыбы Кисель из сухофруктов Хлеб	Чай с молоком Оладьи со сладким соусом Яблоко
X	Котлеты паровые из рыбы Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Бульон куриный с гренками Суфле куриное с рисом и тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Молоко Вафли Яблоко

Таблица 42

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием (РСФСР)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша гречневая Чай Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Щи из свежей капусты Тефтели с вермишелью Компот Хлеб ржаной	Кефир Яблоки, запеченные с творогом	Запеканка из моркови с яблоками Молоко Хлеб пшеничный с маслом
II	Каша рисовая Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп крестьянский Котлеты мясные с картофельным пюре Компот витаминный Хлеб ржаной	Чай Булочка с творогом Яблоко	Омлет Капуста тушеная Молоко Хлеб пшеничный
III	Сельдь рубленая с яйцом и картофельным пюре Чай Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Мясное пюре с гречневой кашей Кисель Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Пудинг творожный с соусом Молоко Хлеб пшеничный
IV	Каша манная розовая Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови Борщ Биточки рыбные с картофельным пюре Компот Хлеб ржаной	Молоко Яблоко печеное Печенье	Сырники с картофелем Чай Хлеб пшеничный
V	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Бульон куриный с гренками Суфле куриное с морковно-картофельным пюре Кисель яблочный Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Пудинг из моркови с рисом Чай с молоком Хлеб пшеничный
VI	Вермишель отварная (на молоке) Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Свекольник со сметаной Суфле мясное с тушеным картофелем Компот витаминный Хлеб ржаной	Чай Булочка с творогом Яблоко	Рагу овощное Молоко Бутерброд с сыром

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
VII	Вареники ленивые Чай Хлеб с маслом	Салат из капусты Рассольник Пудинг рисовый с мясом Отвар шиповника Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Картофель, тушеный с сухофруктами Чай с молоком Хлеб пшеничный
VIII	Сырники с морковью Чай Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп крестьянский Тефтели мясные с картофельным пюре Компот из яблок Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Оладьи с соусом Чай с молоком Хлеб пшеничный
IX	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп-пюре из картофеля Запеканка из рыбы Кисель из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко Сухарик Яблоко	Пудинг овощной Молоко Хлеб пшеничный
X	Котлеты рыбные с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Бульон куриный с гренками Суфле куриное с тушеной морковью и рисом Отвар шиповника Хлеб ржаной	Молоко Печенье Яблоко	Запеканка из овощей Чай с молоком Хлеб пшеничный

Таблица 43

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 9—10-часовым пребыванием (РСФСР)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Каша гречневая Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из соленых огурцов Щи со сметаной Тефтели с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Пирог с вареньем Молоко

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
II	Каша рисовая с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом Яйцо	Салат из моркови и яблок Суп молочный с пшеном Котлеты мясные с макаронами Кисель из свежих яблок Хлеб	Рагу овощное Молоко
III	Сельдь с яйцом и картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Жаркое по-домашнему Кисель молочный Хлеб	Ватрушка Чай с сахаром
IV	Запеканка из творога с соусом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Борщ со сметаной Биточки рыбные с картофельным пюре Отвар шиповника Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко
V	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом Яйцо	Салат из свеклы с яблоками Бульон куриный с гренками Куры отварные с морковно-картофельным пюре Кисель из свежих яблок Хлеб	Вафли Молоко Яблоко
VI	Макароны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Рассольник Гуляш с овощным рагу Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко
VII	Вареники ленивые с соусом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из капусты и яблок Свекольник со сметаной Плов Кисель из сухофруктов Хлеб	Пирог с вареньем Молоко
VIII	Сырники с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп крестьянский Азу с отварным картофелем Компот из свежих яблок Хлеб	Рагу овощное Молоко

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
IX	Каша пшеничная с тыквой	Салат из свеклы	Оладьи с соусом
	Кофе с молоком	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Чай с молоком
	Хлеб с маслом и сыром	Запеканка из рыбы Компот из сухофруктов Хлеб	
X	Рыба по-польски	Салат из моркови	Вафли
	Картофель отварной	Бульон куриный с гренками	Молоко
	Кофе с молоком	Куры отварные с рисом и тушеной свеклой	Яблоки
	Хлеб с маслом	Отвар шиповника Хлеб	

Таблица 44

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 12—24-часовым пребыванием (РСФСР)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша гречневая	Салат из соленых огурцов с луком	Кефир	Запеканка из моркови с яблоками
	Кофе с молоком	Щи со сметаной	Яблоко печеное	Чай с молоком
	Хлеб с маслом и сыром	Тефтели мясные с макаронами Компот из сухофруктов Хлеб		Хлеб
II	Каша рисовая с тыквой	Салат из моркови с яблоками	Булочка домашняя	Омлет
	Кофе с молоком	Суп крестьянский	Чай с молоком	Капуста тушеная
	Хлеб с маслом	Котлеты мясные с картофельным пюре	Яблоко	Чай с молоком
		Кисель молочный Хлеб		Хлеб
III	Сельдь с яйцом и картофельным пюре	Салат витаминный	Сухари сливочные	Запеканка творожная
	Кофе с молоком	Суп овощной	Молоко	Чай с молоком
	Хлеб с маслом	Жаркое по-домашнему	Яблоко	Хлеб
		Кисель из свежих яблок Хлеб		
IV	Каша манная розовая	Салат из моркови с яблоками	Кефир	Сырники картофельные
	Кофе с молоком	Борщ со сметаной	Яблоко печеное	Чай с молоком

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
	Хлеб с маслом	Биточки рыбные Пюре картофельное Компот из сухофрук- тов		Хлеб
V	Каша из геркулеса Яйцо Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы и яб- лок Бульон куриный с гренками Курица отварная с морковно-карто- фельным пюре Кисель фруктовый Хлеб	Вафли Молоко Яблоко	Плов с морковью и изюмом Чай с молоком Хлеб
VI	Макароны с тер- тым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Свекольник Гуляш с кашей греч- невой Компот из сухофрук- тов Хлеб	Ватрушка с творогом Чай Яблоко	Рагу овощное Яйцо Молоко Хлеб
VII	Вареники ленивые со сметанным соу- сом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из капусты и яблока Рассольник Плов Кисель из сухофрук- тов Хлеб	Кефир Яблоко печеное	Картофель, тушен- ный с сухофрук- тами Молоко Хлеб
VIII	Сырники с мор- ковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп крестьянский Азу с отварным кар- тофелем Компот из свежих яб- лок Хлеб	Сухари сливо- чные Молоко Яблоко	Оладьи с молоч- ным соусом Чай с молоком Хлеб
IX	Каша пшеничная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом, с сыром	Салат из зеленого го- рошка Суп картофельный с мясными фрика- дельками Запеканка рыбная Кисель из сухофрук- тов Хлеб	Кефир Яблоко печеное	Пудинг овощной Чай с молоком Хлеб



Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
X	Рыба по-польски Картофель отварной Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Бульон куриный с гренками Курица отварная с рисом и тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Сухари сливочные Молоко Яблоко	Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб

Таблица 45

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием (республики Прибалтики)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Вермишель отварная (на молоке) Кофе с молоком Хлеб с тертым сыром	Салат из соленых огурцов Суп-пюре гороховый Цепелиной с соусом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Молоко (кефир) Печенье Яблоко
II	Сырники с морковью и соусом Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат витаминный Суп овощной Зивью пудинш Кисель фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Булочка с изюмом Молоко Яблоко
III	Омлет Каша манная Молоко Хлеб с маслом	Салат из моркови Бульон куриный с гренками Суфле куриное с картофельным пюре Отвар шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Молоко Яблоко Печенье
IV	Пудинг творожный Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп молочный с ячневой крупой Тефтели мясные с тушеной капустой Кисель клюквенный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Шарлотка яблочная с соусом Молоко (кефир) Яблоко

№	Завтрак	Обед	Полдник
V	Вареники ленивые с молочным соусом Чай Хлеб с маслом	Салат из огурцов Борщ Пюре из отварного мяса с картофельным пюре Сок яблочный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Кефир (молоко) Печенье Яблоко
VI	Запеканка из капусты Яйцо (1/2) Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из квашеной капусты Суп крестьянский Запеканка картофельная с рыбой Кисель молочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Оладьи с соусом Молоко Яблоко
VII	Биточки рыбные с тушеными овощами Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Рассольник Котлеты мясные с тушеной свеклой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Крем рисовый Молоко Яблоко
VIII	Пудинг овощной Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Суп картофельный Голубцы ленивые Отвар шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Буркану плаценио Молоко Яблоко
IX	Крупеник с творогом Молоко Хлеб пшеничный	Салат витаминный Свекольник Жемайчу блинай Кисель молочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Кефир Печенье Яблоко
X	Пудинг рисовый Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Щи из квашеной капусты Суфле мясное с тушеным картофелем Кисель клюквенный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом Чай с молоком Яблоко

Таблица 46

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием (республики Прибалтики)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшеничная молочная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Суп овощной на костном бульоне Цепелинай с соусом (картофельные зразы с мясным фаршем) Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Молоко (кефир) Яблоко Печенье	Сырники с морковью и соусом Чай Хлеб пшеничный
II	Вермишель отварная (на молоке) Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свежей капусты Суп-пюре гороховый Зивью пудиньш (рыбная запеканка) Кисель фруктовый Хлеб ржаной	Булочка с изюмом Чай Яблоко	Пудинг овощной Чай с молоком Хлеб с маслом
III	Пудинг из творога с яблоками Чай Хлеб с маслом	Салат из моркови с клюквенным соком Бульон куриный с гренками Суфле куриное с рисовой кашей Лимонный напиток Хлеб ржаной	Кефир (молоко) Печенье Яблоко	Оладьи картофельные со сметаной Молоко Хлеб пшеничный
IV	Омлет Каша манная Молоко Хлеб с маслом	Салат из свеклы Суп молочный с ячневой крупой Тефтели мясные с тушеным картофелем Отвар шиповника Хлеб ржаной	Молоко (кефир) Печенье Яблоко	Картофель, тушенный с сухофруктами Чай с молоком Хлеб пшеничный
V	Вареники ленивые с молочным соусом Чай Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Борщ на мясокостном бульоне Пюре из отварного мяса с гречневой кашей Компот из тыквы Хлеб ржаной	Кефир (молоко) Яблоко	Сильтюпудиньш (картофельная запеканка с сельдью) Чай с молоком Хлеб пшеничный

Продолжение табл. 46

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
VI	Запеканка капустная Яйцо вареное Хлеб с маслом	Салат из квашеной капусты Суп крестьянский Зразы рыбные с сыром и картофельным пюре Кисель клюквенный Хлеб ржаной	Шарлотка яблочная с соусом Молоко (кефир)	Биточки манные с творогом Чай с молоком, Хлеб пшеничный
VII	Биточки рыбные (паровые) с тушеными овощами Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из квашеной капусты Рассольник Котлеты мясные с тушеной свеклой Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Крем рисовый Молоко (кефир) Яблоко	Оладьи с изюмом и соусом Молоко Хлеб пшеничный
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Суп картофельный Голубцы ленивые Сок яблочный Хлеб ржаной	Буркану плаценис (пирожки с морковью) Молоко (кефир) Яблоко	Плокштайнис (картофельная бабка) Хлеб пшеничный
IX	Крупеник гречневый Чай Хлеб с маслом	Салат витаминный Свекольник со сметаной Жемайчу блинай (картофельные зразы с мясным фаршем) Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	Кефир (молоко) Печенье Яблоко свежее	Морку апкяпас (морковная запеканка) Чай с молоком Хлеб пшеничный
X	Пудинг рисовый Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови с яблоками Щи из квашеной капусты Суфле мясное с тушеным картофелем Кисель клюквенный Хлеб ржаной	Ватрушка с творогом Чай Яблоки свежие	Рагу из овощей Чай с молоком Хлеб пшеничный

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 9—10-часовым пребыванием (республики Прибалтики)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Макароны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из квашеной капусты Суп-пюре гороховый Цепелинай Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Кефир с сахаром
II	Пудинг из творога с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной Зивью-пудинш Кисель фруктовый Хлеб	Булочка с изюмом Молоко
III	Омлет с зеленым горошком Каша манная Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови с клюквенным соком Бульон куриный с гренками Курица отварная с картофельным пюре Отвар шиповника Хлеб	Оладьи Молоко
IV	Сырники с картофелем Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с яблоками Суп молочный с ячневой крупой Тефтели мясные с тушеной капустой Кисель клюквенный Хлеб	Кукурузные палочки Кефир с сахаром
V	Вареники ленивые Кофе с молоком Хлеб с маслом	Борщ со сметаной Клопс рижский с картофельным пюре Огурец соленый Сок яблочный Хлеб	Шарлотка с яблоками Молоко
VI	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из соленых огурцов с луком Суп крестьянский Котлеты рыбные с картофельным пюре Кисель молочный Хлеб	Печенье Кефир с сахаром
VII	Рыба по-польски Овощи тушеные Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Рассольник со сметаной Котлеты мясные с тушеной свеклой Компот из сухофруктов Хлеб	Крем рисовый Кефир с сахаром

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
VIII	Пудинг овощной Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из свеклы с черносливом Суп картофельный с рыбными фрикадельками Голубцы ленивые Отвар шиповника Хлеб	Буркану плаценис Молоко
IX	Крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Свекольник со сметаной Жемайчу блинай Кисель молочный Хлеб	Печенье Кефир с сахаром
X	Пудинг рисовый Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Щи из квашеной капусты Жаркое по-домашнему Сок яблочный Хлеб	Ватрушка Молоко

Таблица 48

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 12—24-часовым пребыванием (республики Прибалтики)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Суп овощной со сметаной Цепелинай Компот из сухофруктов Хлеб	Вафли фруктовые Чай с молоком Яблоко	Сырники с морковью Чай Хлеб
II	Макароны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп-пюре гороховый Зивью-пудиньш Кисель фруктовый Хлеб	Булочка с изюмом Кефир с сахаром	Пудинг овощной Молоко Хлеб
III	Пудинг из творога с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Бульон куриный с гренками Курица отварная с рисом Напиток лимонный Хлеб	Печенье Молоко	Картофельные оладьи со сметаной Молоко Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
IV	Омлет с зеленым горошком Каша манная Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови с клюквенным соком Суп молочный с ячневой крупой Тефтели мясные с капустой тушеной Отвар шиповника Хлеб	Сухари домашние Молоко Яблоко	Картофель, тушенный с сухофруктами Молоко Хлеб
V	Вареники ленивые Кофе с молоком Хлеб с маслом	Борщ со сметаной Клопс рижский с гречневой кашей Огурец соленый Компот из тыквы Хлеб	Кукурузные палочки Молоко Яблоко	Сильтью-пудинг Чай с сахаром Хлеб
VI	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из квашеной капусты Суп крестьянский Котлеты рыбные с пюре картофельным Кисель клюквенный Хлеб	Шарлотка яблочная Кефир с сахаром Яблоко	Биточки манные с творогом Чай с молоком Хлеб
VII	Рыба по-польски Овощи тушеные Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Рассольник со сметаной Котлеты мясные со свеклой тушеной Компот из сухофруктов Хлеб	Крем рисовый Кефир с сахаром Яблоко	Оладьи с изюмом Молоко Хлеб
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из свеклы с черносливом Суп картофельный с рыбными фрикадельками Голубцы ленивые Сок яблочный Хлеб	Буркану плаценис Молоко Яблоко	Плокштайнис Чай с молоком Хлеб
IX	Крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Свекольник со сметаной Жемайчу блинай Отвар шиповника Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко	Морку апкялас Чай с молоком Хлеб

Пудинг  
соусом  
Кофе с  
Хлеб с м

Примерное десятидневное пребывание (У)

Дни	Зав
I	Вермише ная (на Молоко Хлеб с м тертым

II Сырники  
ковью  
ной  
Молоко  
Хлеб с ма

III Вареники  
с молоч  
сом  
Молоко  
Хлеб с ма

IV Омлет с з  
горошко  
Овощное  
Кофе с м  
Хлеб с ма

V Овощи, ту  
в молок  
Кофе с м  
Хлеб с ма  
тертым

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
X	Пудинг рисовый с соусом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Щи из квашеной капусты с бобами Жаркое по-домашнему Кисель клюквенный Хлеб	Ватрушка с творогом Чай с молоком Яблоко	Рагу из овощей Молоко Хлеб

Таблица 49

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием (Украина, Белоруссия, Молдавия)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Вермишель отварная (на молоке) Молоко Хлеб с маслом и тертым сыром	Салат из зеленого горошка Суп-пюре из овощей Котлеты мясные паровые с тушеной капустой Компот из сухофруктов Хлеб	Булочка с изюмом Молоко
II	Сырники с морковью и сметаной Молоко Хлеб с маслом	Салат из моркови с яблоками Свекольник со сметаной Пудинг из мяса с овощами Кисель молочный Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко Яблоко
III	Вареники ленивые с молочным соусом Молоко Хлеб с маслом	Салат из свежей капусты с яблоками Бульон куриный с гренками Котлеты куриные паровые с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Кукурузные палочки Кефир с сахаром Яблоко
IV	Омлет с зеленым горошком Овощное пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Борщ украинский со сметаной Тефтели мясные с тушеной свеклой Кисель молочный Хлеб	Булочка с вареньем Молоко
V	Овощи, тушеные в молоке Кофе с молоком Хлеб с маслом и тертым сыром	Салат из моркови с яблоками Суп крестьянский со сметаной Рыбные толченки с картофельным пюре Кисель из сухофруктов Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко



Дни	Завтрак	Обед	Полдник
VI	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Рассольник со сметаной Голубцы ленивые Фруктовый напиток Хлеб	Ватрушка с яблоками Кефир с сахаром
VII	Пудинг из творога с морковью и сметаной Молоко Хлеб с маслом	Салат из свеклы с соленым огурцом Щи из квашеной капусты со сметаной Драчена картофельная с мясом Сок яблочный Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко Яблоко
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом и тертым сыром	Салат из моркови с клюквенным соком Суп рисовый молочный Суфле мясное с картофельным пюре Лимонный напиток	Ватрушка с творогом Молоко
IX	Крупеник гречневый Молоко Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп с галушками по-полтавски Рулет рыбный Кисель из сухофруктов Хлеб	Вафли Кефир с сахаром Яблоко
X	Рагу овощное Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с яблоками Суп картофельный с мясными фрикадельками Биточки паровые с тушеной морковью и яблоками Отвар шиповника Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко

Таблица 50

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием (Украина, Белоруссия, Молдавия)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп-пюре гороховый Пудинг из мяса и овощей Сок яблочный Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко	Сырники с морковью Чай с сахаром Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
II	Вермишель отварная (на молоке) Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп с галушками по-полтавски Рулет мясной с тушеной капустой Кисель из свежих яблок Хлеб	Булочка с изюмом Молоко Яблоко	Картофель, тушенный с сухофруктами Молоко Хлеб с тертым сыром
III	Вареники ленивые со сметаной Чай с сахаром Хлеб с маслом	Салат из капусты с яблоками Бульон куриный с гренками Плов из отварной курицы Компот из сухофруктов Хлеб	Шарлотка с яблоками Молоко	Пудинг овощной Кефир с сахаром Хлеб
IV	Омлет с зеленым горошком Каша манная Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Борщ украинский со сметаной Толченки рыбные с картофельным пюре Кисель молочный Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко	Каша рисовая с изюмом Кефир с сахаром Хлеб
V	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом и тертым сыром	Салат из моркови и яблок Кулеш пшеничный Тефтели мясные с тушеной свеклой Кисель яблочный Хлеб	Кукурузные палочки Кефир с сахаром Яблоко	Запеканка творожная с молочным соусом Чай с молоком Хлеб пшеничный
VI	Суфле мясное Овощи, тушенные в молоке Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови с клюквенным соком Суп овощной со сметаной Котлеты мясные паровые с гречневой кашей Компот из свежих яблок Хлеб	Вертуга с яблоком Молоко	Дранки картофельные со сметаной Кефир с сахаром Хлеб пшеничный
VII	Пудинг творожный с яблоками	Салат из свеклы с соленым огурцом	Гренки с соусом из сухофруктов	Рагу овощное

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
	Чай с сахаром Хлеб с маслом	Щи из квашеной капусты со сметаной Драчена картофельная с мясом Отвар шиповника Хлеб	Молоко Яблоко	Кефир с сахаром Хлеб
VIII	Каша геркулесовая Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Рассольник со сметаной Голубцы ленивые Сок яблочный Хлеб	Ватрушка с творогом Молоко	Запеканка овощная Кефир с сахаром Хлеб
IX	Крупеник Чай с сахаром Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Свекольник со сметаной Рулет рыбный Кисель молочный Хлеб	Вафли Молоко Хлеб	Каша по-витебски Кефир с сахаром
X	Сельдь с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы и яблок Суп картофельный с мясными фрикадельками Биточки паровые с тушеной морковью Лимонный напиток Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко	Пудинг рисовый с сухофруктами Молоко Хлеб

Таблица 51

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 9—10-часовым пребыванием (Украина, Белоруссия, Молдавия)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Макаронны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Суп гороховый Котлеты мясные с тушеной капустой Напиток лимонный Хлеб	Булочка с изюмом Молоко
II	Сырники с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка с луком Свекольник Жаркое по-домашнему Кисель фруктовый Хлеб	Печенье Кефир с сахаром

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
III	Вареники ленивые Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Бульон куриный с гренками Куры отварные с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Кукурузные палочки Кефир с сахаром
IV	Омлет с зеленым горошком Каша гречневая Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Борщ украинский Тефтели мясные с картофельным пюре Кисель молочный Хлеб	Булочка с вареньем Молоко
V	Пудинг овощной Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови и яблок Суп крестьянский Рыбные толченки с тушеной свеклой Отвар шиповника Хлеб	Печенье Кефир с сахаром
VI	Рыба по-польски с отварным картофелем Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Рассольник со сметаной Голубцы ленивые Кисель фруктовый Хлеб	Вертуга с яблоками Молоко
VII	Пудинг из творога с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Щи из квашеной капусты Драчена картофельная с мясом Сок яблочный Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови с клюквенным соусом Суп рисовый молочный Гуляш с картофельным пюре Напиток лимонный Хлеб	Ватрушка Молоко
IX	Крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп с галушками по-полтавски Рулет рыбный Сок яблочный Хлеб	Вафли Кефир с сахаром
X	Сельдь с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы и яблок Суп картофельный с мясными фрикадельками Биточки паровые с морковью, тушеной с яблоками и черносливом Кисель молочный Хлеб	Печенье Кефир с сахаром

Таблица 52

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 12—24-часовым пребыванием (Украина, Белоруссия, Молдавия)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшеничная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп гороховый Жаркое по-домашнему Сок яблочный Хлеб	Печенье Молоко Яблоко	Сырники с морковью Чай с молоком Хлеб
II	Макаронные изделия с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп с галушками по-полтавски Котлеты мясные с тушеной капустой Лимонный напиток Хлеб	Булочка с изюмом Чай с молоком Яблоко	Картофель, тушенный с сухофруктами Молоко Хлеб
III	Вареники ленивые Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из капусты и яблок Бульон куриный Курица отварная с рисом Компот из сухофруктов Хлеб	Шарлотка с яблоками Чай с молоком	Пудинг овощной Кефир с сахаром Хлеб
IV	Омлет с зеленым горошком Каша манная Кофе с молоком Хлеб с молоком	Салат из соленых огурцов с луком Борщ украинский Рыбные толченники с пюре картофельным Кисель молочный Хлеб	Печенье Молоко Яблоко	Оладьи с изюмом со сметаной Чай с сахаром Хлеб
V	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови и яблок Кулеш пшеничный Тефтели мясные с тушеной свеклой Кисель фруктовый Хлеб	Кукурузные палочки Кефир с сахаром Яблоко	Лапшевник с творогом Чай с молоком Хлеб
VI	Рыба по-польски Овощи тушеные Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови с клюквенным соком Суп овощной Гуляш с гречневой кашей Сок яблочный Хлеб	Вертуха с яблоками Чай с молоком	Дранки картофельные со сметаной Молоко Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
VII	Пудинг из творога с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с соленым огурцом Щи из квашеной капусты Драчена картофельная с мясом Отвар шиповника Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко	Рагу овощное Чай с молоком Хлеб
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из свеклы с черносливом Рассольник Голубцы ленивые Сок фруктовый Хлеб	Ватрушка с творогом Чай с молоком	Запеканка овощная Кефир с сахаром Хлеб
IX	Крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Свекольник Рулет рыбный Кисель из сухофруктов Хлеб	Вафли Чай с молоком Яблоко	Каша по-витебски Молоко Хлеб
X	Сельдь с пюре картофельным Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы и яблок Суп с мясными фрикадельками Биточки паровые с тушеной морковью и яблоками Лимонный напиток Хлеб	Печенье Кефир с сахаром Яблоко	Пудинг рисовый с сухофруктами Молоко Хлеб

Таблица 53

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих ясли с 9-часовым пребыванием (республики Закавказья)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Каша пшеничная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с тертым сыром	Салат витаминный Суп фасолевый Кисель молочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Гренки Молоко (кефир) Яблоко
II	Сырники с картофелем Молоко	Салат из свеклы с черносливом Суп овощной	Печенье Мацони (молоко, кефир)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
	Хлеб пшеничный	Кололак Сок фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Яблоко
III	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Свекольник Пюре мясное с картофельным пюре Кисель молочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Оладьи с изюмом Молоко (кефир, мацони) Яблоко
IV	Омлет Каша манная Молоко Хлеб с маслом	Салат из огурцов Воспи апур Котлеты рыбные с картофельным пюре Лимонный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье Кефир (молоко) Яблоко
V	Биточки рыбные с тушеными овощами Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп овощной Картофельная запеканка с мясом Кисель молочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Булочка с изюмом Чай Яблоко
VI	Пудинг из творога с морковью Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из яблок и моркови Чихиртма на курином бульоне Суфле куриное с рисовой кашей Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье Молоко Яблоко
VII	Вареники ленивые с соусом Чай Хлеб с маслом	Салат из свеклы Щи из свежей капусты Суфле мясное с тушеным картофелем Отвар шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Гренки Молоко Яблоко
VIII	Каша из геркулеса Кофе на молоке Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Рассольник Голубцы ленивые Сок яблочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом Молоко (кефир) Яблоко

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
IX	Крупеник Чай с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Борщ со сметаной Запеканка из рыбы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье Молоко  Яблоко
X	Пюре картофельное с яйцом Молоко Хлеб с маслом	Салат из огурцов  Кололак Биточки паровые с тушеной морковью Лимонный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье  Мацони (молоко) Яблоко

Таблица 54

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием (республики Закавказья)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшенная  Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный  Суп фасолевый Кололак с картофельным пюре Сок фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье  Молоко Яблоко	Сырники с морковью Чай Хлеб пшеничный
II	Вермишель отварная (на молоке)  Чай с молоком  Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом  Суп картофельный с мясными фрикадельками Голубцы ленивые Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Гренки  Молоко  Яблоки	Картофель, тушенный с сухофруктами Кефир  Хлеб пшеничный
III	Пудинг из творога с яблоками Чай  Хлеб с маслом	Салат из моркови  Чихиртма на курином бульоне Суфле куриное с рисовой кашей Компот Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Булочка с изюмом Чай Яблоко	Рагу из овощей Кефир  Хлеб пшеничный



Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
IV	Омлет Каша манная Молоко Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Воспи апур Котлеты рыбные Котлеты рыбные с картофельным пюре Лимонный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье Кефир Яблоко	Оладьи с изюмом Молоко Хлеб пшеничный
V	Запеканка капуст- ная Кофе на молоке Хлеб пшеничный с маслом	Салат из зеленого го- рошка Суп овощной Котлеты мясные с ту- шеной свеклой Кисель молочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье Мацони Яблоко	Сырники с карто- фелем Чай Хлеб пшеничный
VI	Биточки рыбные с тушеными ово- щами Кофе на молоке Хлеб с маслом	Салат витаминный Свекольник Мясное пюре с греч- невой кашей Молочный кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Шарлотка Молоко Яблоко	Котлеты карто- фельные со сме- таной Кефир Хлеб пшеничный
VII	Вареники ленивые Чай Хлеб с маслом	Салат из свеклы Щи из квашеной ка- пусты Суфле мясное с туше- ным картофелем Компот Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Гренки Молоко Яблоко	Овощи, тушенные в молоке Чай с молоком Хлеб пшеничный
VIII	Каша из геркулеса Кофе на молоке Хлеб с маслом	Салат из моркови Рассольник Голубцы ленивые Сок яблочный Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Ватрушка с творогом Чай Яблоко	Пудинг овощной Чай с молоком Хлеб пшеничный
IX	Крупеник Чай Хлеб с маслом	Салат из огурцов Борщ Запеканка рыбная Отвар шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Молоко Печенье Яблоко	Запеканка морков- ная Кефир Хлеб пшеничный

Завтрак  
Оладьи с  
фетвины  
Чай  
Хлеб с м

Примерное десяти-  
дневное пребывание

Дни	Завтрак
I	Каша п тыкво Кофе с Хлеб с сыром
II	Сырник фелен Кофе с Хлеб с
III	Запека ная Кофе с Хлеб с сыро
IV	Омлет горо Каша Кофе Хлеб
V	Рыба Овош Кофе Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
X	Сельдь с картофельным пюре Чай Хлеб с маслом	Салат из свеклы Кололак Биточки с тушеной морковью Лимонный напиток Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Печенье Мацони Яблоко	Пудинг рисовый Кефир Хлеб пшеничный

Таблица 55

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 9—10-часовым пребыванием (республики Закавказья)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Каша пшенная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат витаминный Суп фасолевый Мусака Кисель молочный Хлеб	Гренки с вареньем Молоко
II	Сырники с картофелем Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Суп с рыбными фрикадельками Кололак с картофельным пюре Сок фруктовый Хлеб	Печенье Мацони с сахаром
III	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат витаминный Свекольник со сметаной Гуляш с картофельным пюре Кисель фруктовый Хлеб	Оладьи с изюмом Молоко
IV	Омлет с зеленым горошком Каша манная Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Воспи апур Котлеты рыбные с картофельным пюре Напиток лимонный Хлеб	Сухари сливочные Мацони с сахаром
V	Рыба по-польски Овощи тушеные Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленого горошка Суп овощной Запеканка картофельная с мясом Кисель молочный Хлеб	Булочка с изюмом Молоко

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
VI	Пудинг из творога с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Чихиртма на курином бульоне Чахохбили с рисом Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Мацони с сахаром
VII	Вареники ленивые со сметаной Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с солеными огурцами Щи из квашеной капусты с фасолью Жаркое по-домашнему Отвар шиповника Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови и яблок Рассольник Толма с капустой Сок яблочный Хлеб	Ватрушка Молоко
IX	Крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы и яблок Борщ со сметаной Рулет рыбный Компот из сухофруктов Хлеб	Палочки кукурузные Мацони с сахаром
X	Сельдь с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Кололак Биточки паровые с тушеной морковью и яблоками Напиток лимонный Хлеб	Печенье Мацони с сахаром

Таблица 56

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 12—24-часовым пребыванием (республики Закавказья)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Каша пшеничная с тыквой Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп фасолевый Кололак (тефтели) с картофельным пюре Сок фруктовый Хлеб	Печенье Молоко Яблоко	Сырники с морковью Чай с молоком Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
II	Макароны с тертым сыром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с черносливом Суп картофельный с рыбными фрикадельками Мусака с капустой Кисель фруктовый Хлеб	Гренки с вареньем Чай с молоком	Картофель, тушеный с сухофруктами Молоко Хлеб
III	Пудинг творожный с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Чихиртма на курином бульоне Чахохбили из кур Компот из сухофруктов Хлеб	Булочка с изюмом Молоко	Винегрет Мацони с сахаром
IV	Омлет с зеленым горошком Каша манная Кофе с молоком	Салат из соленых огурцов с луком Воспи апур Котлеты рыбные с картофельным пюре Лимонный напиток Хлеб	Кукурузные палочки Молоко Яблоко	Оладьи с изюмом со сметаной Чай с сахаром
V	Запеканка капустная Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из зеленого горошка Суп овощной со сметаной Котлеты мясные с тушеной свеклой Кисель молочный Хлеб	Печенье Мацони с сахаром Яблоко	Сырники картофельные с творогом Чай с молоком Хлеб
VI	Рыба по-польски Овощи тушеные Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Свекольник Гуляш с гречневой кашей Кисель фруктовый Хлеб	Шарлотка с яблоками Чай с молоком Яблоко	Картофельные котлеты со сметаной Молоко Хлеб
VII	Вареники ленивые Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы с соленым огурцом Щи из квашеной капусты со сметаной Жаркое по-домашнему Компот из сухофруктов Хлеб	Гренки с соусом из сухофруктов Молоко Яблоко	Овощи, тушенные в молоке Чай с молоком Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
VIII	Каша из геркулеса Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из моркови и яблок Рассольник Толма с капустой Сок яблочный Хлеб	Ватрушка с творогом Мацони с сахаром	Пудинг овощной Чай с молоком Хлеб
IX	Крупеник Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Борщ со сметаной Рулет рыбный Отвар шиповника Хлеб	Вафли Чай с молоком Яблоко	Запеканка из моркови и фасоли Молоко
X	Сельдь с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы и яблок Биточки паровые с тушеной морковью и яблоками Лимонный напиток Хлеб	Печенье Мацони с сахаром Яблоко	Пудинг рисовый с сухофруктами Молоко Хлеб

Таблица 57

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 9-часовым пребыванием (республики Средней Азии и Казахстан)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Омлет с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из свеклы Нахош шурпа Чучвара Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Кефир Яблоки
II	Оладьи Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп мясной с фрикадельками Биточки 'рыбные с морковным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Догмляма беги Кефир
III	Ошцавакли ширрич Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленой редьки Думбиль-шурпа Рыба отварная с овощным рагу Лимонный напиток Хлеб	Печенье Айран Яблоки

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
IV	Картофель, ту- шеный с мор- ковью Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из свеклы  Каварма шурпа Карам долма  Компот из сухофруктов Хлеб	Ватрушка с твoro- гом  Молоко Яблоки
V	Крупеник с твoro- гом Чай с молоком Хлеб	Салат овощной  Суп-мастава Махара Кисель молочный Хлеб	Догмляма бехи  Балдырган Яблоки
VI	Сырники со смет- ной Чай с молоком Хлеб	Салат из соленых огурцов  Китма шурпа Биточки мясные с тушеным картофе- лем Лимонный напиток Хлеб	Печенье  Молоко Яблоки
VII	Яйцо с картофе- льным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок  Бульон куриный с гренками Суфле куриное с рисовой кашей Кисель из шиповника Хлеб	Токаш  Балдырган Яблоки
VIII	Пудинг из морко- ви с творогом Чай с молоком Хлеб	Салат из соленых огурцов  Думбиль-шурпа Суфле мясное с тушеными овощами Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье  Балдырган Яблоки
IX	Биточки рыбные с тушеными ово- щами Кофе с молоком Хлеб с маслом	Редька зеленая  Угро оши Котлеты мясные с кашей рисовой Отвар шиповника Хлеб	Ватрушка с твoro- гом  Молоко Яблоки
X	Шир-груч  Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат овощной  Карам-шурпа Бехили жаркоп Кисель молочный Хлеб	Кукурузные палоч- ки Айран Яблоки

Таблица 58

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские ясли с 24-часовым пребыванием (республики Средней Азии и Казахстан)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Омлет с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Нахош шурпа Чучвара (пельмени) Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Кефир Яблоко	Картофельная бабка Молоко Хлеб
II	Кулеш пшеничный Кофе с молоком Хлеб с маслом Сыр	Салат витаминный Суп мясной с фрикадельками Биточки рыбные с картофельным пюре Компот из сухофруктов Хлеб	Догмляма беги Молоко	Сырники Чай
III	Ошцавакти ширрич Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из зеленой редьки Думбиль шурпа Рыба с овощным рагу Лимонный напиток Хлеб	Кукурузные палочки Айран Яблоко	Манты с творогом Молоко Хлеб
IV	Тушеный картофель Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп-мастава Махара Кисель молочный Хлеб	Ватрушка с творогом Кефир Яблоко	Плов с сухофруктами Балдырган Хлеб Сыр
V	Шарлотка с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Каварма шурпа Карам долма Компот из сухофруктов Хлеб	Догмляма беги Балдырган Яблоко	Шир-груч Молоко Хлеб
VI	Капустная запеканка Кофе с молоком Хлеб с маслом Сыр	Салат из соленых огурцов Китма-шурпа Биточки мясные с тушеным картофелем Лимонный напиток Хлеб	Печенье Кефир Яблоко	Запеканка творожная Чай Хлеб
VII	Яйцо с картофельным пюре Чай Хлеб с маслом	Салат из моркови и яблок Бульон куриный с гренками Суфле куриное с рисом Кисель вишневый Хлеб	Токаш Балдырган Яблоко	Крупеник Чай Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
VIII	Пудинг из творога с морковью Чай Хлеб с маслом	Салат овощной Карам-шурпа Бехили жаркоп Кисель молочный Хлеб	Печенье Айран Яблоки	Оладьи картофельные Молоко Хлеб
IX	Биточки рыбные с тушеными овощами Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов Думбиль-шурпа Суфле мясное с тушеным картофелем Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Балдырган Яблоко	Кулеш молочно-пшеничный Молоко Хлеб
X	Рыбный рулет с рисом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Редька зеленая Угра оши Котлеты мясные с рисом Отвар шиповника Хлеб	Баурсаки Чай с молоком Яблоко	Пудинг овощной Кефир Хлеб пшеничный

Таблица 59

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 9—10-часовым пребыванием (республики Средней Азии и Казахстан)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
I	Омлет с яблоками Кофе Хлеб с маслом	Салат из свеклы Нахат-шурпа Чучвара Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье Балдырган
II	Рулет рыбный с рисом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат овощной Карам-шурпа Бехим жаркоп Кисель фруктовый Хлеб	Баурсаки Айран
III	Оладьи картофельные Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Редька зеленая Думбиль-шурпа Рыба жареная с овощным рагу Напиток лимонный Хлеб	Печенье Кефир с сахаром
IV	Крупеник Кофе с молоком	Салат витаминный Суп-мастава	Догмляма бехи Балдырган



Продолжение табл. 59

Дни	Завтрак	Обед	Полдник
	Хлеб с маслом	Махара Отвар шиповника с лимоном Хлеб	
V	Пюре картофельное Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из соленых огурцов с луком Каварма-шурпа Карам-долма Кисель из сухофруктов Хлеб	Ватрушка Айран
VI	Сырники с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Китма-шурпа Тхум-дульма Сок яблочный Хлеб	Сухари сливочные Кефир с сахаром
VII	Сельдь с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Бульон куриный с гренками Плов с курицей Кисель молочный Хлеб	Токаш Балдырган
VIII	Пудинг из творога с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Думбиль-шурпа Жаркоп Компот из сухофруктов Хлеб	Сушки Кефир с сахаром
IX	Рыба по-польски с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Редька зеленая Угра оши Плов чилон Отвар шиповника с лимоном Хлеб	Ватрушка Айран
X	Ошцавакли ширизрич Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат овощной Кайнатма-шурпа Рыба жареная с картофельным пюре Кисель молочный Хлеб	Догмляма бехи Молоко

Примерное десятидневное пребывание

Дни

I Омлет с

Кофе с  
Хлеб с

II Кулеш п

Кофе с м  
Хлеб с м  
сыром

III Ошцавак

ризрич  
Кофе с м  
Хлеб с м

IV Соус карто

ный  
Кофе с м

Хлеб с ма  
сыром

V Шарлотка

ками  
Кофе с м

Хлеб с ма

VI Запеканка

ная с ру  
яйцом

Кофе с м

Хлеб с ма  
сыром

Примерное десятидневное меню для детей, посещающих детские сады с 12—24-часовым пребыванием (республики Средней Азии и Казахстан)

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
I	Омлет с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Нахат-шурпа Чучвара Компот из сухофруктов Хлеб	Сушки Айран	Картофельная бабка Молоко Хлеб
II	Кулеш пшеничный Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат витаминный Кайнатма шурпа Рыба жареная с картофельным пюре Кисель из сухофруктов Хлеб	Догмляма беги Молоко	Сырники со сметаной Балдырган Хлеб
III	Ошцавакли ширрич Кофе с молоком Хлеб с маслом	Редька зеленая Думбиль-шурпа Рыба отварная с рагу овощным Напиток лимонный Хлеб	Кукурузные палочки Айран Яблоко	Манты с творогом Молоко Хлеб
IV	Соус картофельный Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат витаминный Мастава Махара Отвар шиповника с лимоном Хлеб	Ватрушка Кефир с сахаром Яблоко	Плов с сухофруктами Балдырган Хлеб
V	Шарлотка с яблоками Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из свеклы Каварма-шурпа Карам-долма Компот из сухофруктов Хлеб	Догмляма беги Балдырган	Шир-груч Чай с молоком Хлеб
VI	Запеканка капустная с рубленым яйцом Кофе с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат из соленых огурцов с луком Китма-шурпа Тхум-дульма Кисель лимонный Хлеб	Сухари сливочные Кефир с сахаром Яблоко	Запеканка из творога с молочным соусом Чай с сахаром Хлеб

Дни	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
VII	Сельдь с картофельным пюре Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Бульон куриный с гренками Плов из курицы Отвар шиповника с лимоном Хлеб	Токаш Балдырган Яблоко	Крупеник Чай с молоком Хлеб
VIII	Пудинг из творога с морковью Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат овощной Карам-шурпа Бешили жаркоп Кисель из яблок Хлеб	Сушки Айран Яблоко	Оладьи картофельные со сметаной Молоко Хлеб
IX	Рыба по-польски с овощным гарниром Кофе с молоком Хлеб с маслом	Салат из соленых огурцов с луком Думбиль-шурпа Жаркоп Компот из сухофруктов Хлеб	Печенье овсяное Балдырган Яблоко	Кулеш пшеничный молочный Чай с сахаром Хлеб
X	Рулет рыбный с рисом Кофе с молоком Хлеб с маслом	Редька зеленая Угра оши Плов чиллов Отвар шиповника с лимоном Хлеб	Баурсаки Айран Яблоко	Пудинг овощной Кефир с сахаром Хлеб

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Материалы XXVII съезда Коммунистической партии Советского Союза. М., 1986.
2. Ладодо К. С. Технология новых продуктов для детского и лечебного питания. М., 1983.
3. Технология новых продуктов для детского и лечебного питания. М., 1983.
4. Бренц М. Я., Сизова Н. П. Технология приготовления диетических блюд. М., 1983.
5. Консервы и концентраты для детского питания / Под ред. А. Н. Самсонова. М., 1985.
6. Питание детей детских дошкольных учреждений. Методические рекомендации. М., 1984.
7. Санитарные правила устройства и содержания детей в дошкольных учреждениях. М., 1985.
8. Патт В. А., Синельникова Э. И. Состояние и перспективы развития производства продуктов детского питания в СССР и за рубежом. Серия 17. М., 1983.

Оглавление  
 Предисловие  
 Введение  
 Раздел  
 Кулинария  
 Глава  
 § 1. Обр  
 § 2. Обр  
 § 3. Обр  
 § 4. Обр  
 Глава  
 § 5. Обр  
 Полуфаб  
 § 6. При  
 тов из  
 § 7. Кнел  
 Глава I  
 § 8. Посл  
 скота  
 § 9. Изго  
 § 10. При  
 из нее  
 § 11. Обр  
 § 12. Обр  
 полуфабри  
 Глава IV  
 § 13. Спос  
 § 14. Изме  
 Глава V  
 § 15. Буль  
 § 16. Буль  
 § 17. Запр  
 § 18. Супы  
 § 19. Молс  
 § 20. Требо  
 Глава VI  
 § 21. Соусы  
 § 22. Соусы  
 § 23. Соусы  
 § 24. Требо  
 Глава VII  
 § 25. Отвар  
 § 26. Припу  
 § 27. Жарен  
 § 28. Тушен  
 § 29. Запече  
 § 30. Требо

Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	4
<b>Раздел I.</b>	
<b>Кулинария детского питания . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Глава I. Обработка овощей и грибов . . . . .</b>	<b>8</b>
§ 1. Обработка картофеля, корнеплодов, капустных овощей . . . . .	9
§ 2. Обработка луковых, плодовых и прочих овощей . . . . .	13
§ 3. Обработка консервированных овощей . . . . .	15
§ 4. Обработка грибов . . . . .	16
<b>Глава II. Обработка рыбы . . . . .</b>	<b>17</b>
§ 5. Обработка чешуйчатой, бесчешуйчатой и осетровой рыбы. Полуфабрикаты из рыбы . . . . .	18
§ 6. Приготовление рыбной котлетной массы и полуфабрикатов из нее . . . . .	22
§ 7. Кнельная масса и рыбные пищевые отходы . . . . .	23
<b>Глава III. Обработка мяса и сельскохозяйственной птицы . . . . .</b>	<b>24</b>
§ 8. Последовательность обработки мяса крупного и мелкого скота . . . . .	25
§ 9. Изготовление полуфабрикатов из мяса . . . . .	28
§ 10. Приготовление рубленой и котлетной массы. Полуфабрикаты из нее . . . . .	30
§ 11. Обработка субпродуктов . . . . .	31
§ 12. Обработка сельскохозяйственной птицы, кроликов. Хранение полуфабрикатов . . . . .	32
<b>Глава IV. Тепловая обработка продуктов . . . . .</b>	<b>34</b>
§ 13. Способы тепловой обработки . . . . .	34
§ 14. Изменения, происходящие в продуктах при тепловой обработке . . . . .	36
<b>Глава V. Супы . . . . .</b>	<b>37</b>
§ 15. Бульоны и отвары . . . . .	38
§ 16. Бульоны с гарнирами . . . . .	40
§ 17. Заправочные супы . . . . .	41
§ 18. Супы-пюре . . . . .	48
§ 19. Молочные, сладкие и холодные супы . . . . .	52
§ 20. Требования к качеству супов. Условия и сроки их хранения . . . . .	54
<b>Глава VI. Соусы . . . . .</b>	<b>56</b>
§ 21. Соусы на бульонах и отварах . . . . .	58
§ 22. Соусы на молоке и сметане . . . . .	60
§ 23. Соусы сладкие и холодные . . . . .	61
§ 24. Требования к качеству соусов. Сроки их хранения . . . . .	62
<b>Глава VII. Блюда и гарниры из овощей . . . . .</b>	<b>63</b>
§ 25. Отварные блюда и гарниры . . . . .	65
§ 26. Припущенные блюда и гарниры . . . . .	69
§ 27. Жареные блюда и гарниры . . . . .	72
§ 28. Тушеные блюда и гарниры . . . . .	77
§ 29. Запеченные блюда . . . . .	78
§ 30. Требования к качеству овощных блюд. Сроки их хранения . . . . .	83

<b>Глава VIII. Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий . . . . .</b>	<b>84</b>
§ 31. Варка каш . . . . .	87
§ 32. Блюда из каш . . . . .	91
§ 33. Варка макаронных изделий . . . . .	96
§ 34. Требования к качеству блюд из круп и макаронных изделий. Сроки их хранения . . . . .	98
<b>Глава IX. Рыбные горячие блюда . . . . .</b>	<b>99</b>
§ 35. Варка и припускание рыбы . . . . .	100
§ 36. Жарка, тушение и запекание рыбы . . . . .	102
§ 37. Блюда из рыбной котлетной массы . . . . .	103
§ 38. Требования к качеству рыбных блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	105
<b>Глава X. Мясные горячие блюда . . . . .</b>	<b>106</b>
§ 39. Отварные блюда из мяса, птицы и субпродуктов . . . . .	108
§ 40. Жареные мясные блюда . . . . .	110
§ 41. Тушеные мясные блюда . . . . .	112
§ 42. Запеченные блюда . . . . .	115
§ 43. Блюда из котлетной массы . . . . .	118
§ 44. Требования к качеству мясных блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	120
<b>Глава XI. Блюда из яиц и творога . . . . .</b>	<b>121</b>
§ 45. Яйца вареные, яичницы, омлеты . . . . .	122
§ 46. Блюда из творога . . . . .	126
§ 47. Требования к качеству блюд из яиц и творога. Условия и сроки их хранения . . . . .	129
<b>Глава XII. Холодные блюда . . . . .</b>	<b>130</b>
§ 48. Салаты и винегрет . . . . .	131
§ 49. Блюда из овощей, рыбы, мяса . . . . .	134
§ 50. Бутерброды . . . . .	136
§ 51. Требования к качеству холодных блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	137
<b>Глава XIII. Сладкие блюда и напитки . . . . .</b>	<b>138</b>
§ 52. Свежие фрукты и ягоды . . . . .	138
§ 53. Желированные блюда . . . . .	139
§ 54. Компоты . . . . .	145
§ 55. Горячие сладкие блюда . . . . .	147
§ 56. Горячие и холодные напитки . . . . .	148
§ 57. Требования к качеству сладких блюд. Условия и сроки их хранения . . . . .	150
<b>Глава XIV. Тесто и изделия из него . . . . .</b>	<b>152</b>
§ 58. Полуфабрикаты для мучных кондитерских изделий . . . . .	153
§ 59. Дрожжевое тесто и изделия из него . . . . .	156
§ 60. Бездрожжевое тесто и изделия из него . . . . .	163
§ 61. Требования к качеству мучных изделий . . . . .	172
<b>Глава XV. Блюда для детей первого года жизни . . . . .</b>	<b>172</b>
§ 62. Естественное вскармливание . . . . .	173
§ 63. Искусственное и смешанное вскармливание . . . . .	176
§ 64. Приготовление блюд для детей первого года жизни . . . . .	178
<b>Глава XVI. Блюда из продуктов детского питания . . . . .</b>	<b>185</b>
§ 65. Сухие продукты детского питания . . . . .	187
§ 66. Фруктовые, ягодные, овощные соки . . . . .	189
§ 67. Пюре из фруктов и овощей . . . . .	191
§ 68. Мясные пюре и супы-пюре . . . . .	192

Глава XVII. Основы лечебного питания . . . . .	193
§ 69. Характеристика лечебных диет . . . . .	195
§ 70. Холодные блюда и супы . . . . .	199
§ 71. Вторые горячие блюда . . . . .	201
§ 72. Сладкие блюда и напитки . . . . .	204
Глава XVIII. Охрана труда и противопожарные мероприятия на пищеблоке	206
Раздел II.	
Организация производства пищеблока детского учреждения . . . . .	210
Глава XIX. Характеристика пищеблока . . . . .	210
Глава XX. Организация снабжения . . . . .	212
§ 73. Источники снабжения сырьем и доставка продуктов . . . . .	212
§ 74. Организация работы кладовых. Условия хранения продуктов . . . . .	215
§ 75. Весовое хозяйство . . . . .	217
§ 76. Тарное хозяйство . . . . .	221
Глава XXI. Организация работы пищеблока . . . . .	222
§ 77. Общие требования к организации рабочих мест . . . . .	222
§ 78. Организация работы заготовочного цеха пищеблока при механической кулинарной обработке овощей . . . . .	225
§ 79. Организация работы заготовочного цеха пищеблока при механической кулинарной обработке мяса и рыбы . . . . .	227
§ 80. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении первых блюд . . . . .	228
§ 81. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении вторых блюд . . . . .	231
§ 82. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении мучных кондитерских изделий . . . . .	233
§ 83. Организация работы кухни пищеблока при изготовлении холодных и сладких блюд . . . . .	235
§ 84. Организация рабочего места по нарезке хлеба . . . . .	236
§ 85. Организация работы моечной кухонной посуды . . . . .	237
§ 86. Контроль качества выпускаемой продукции . . . . .	238
§ 87. Раздача готовой пищи . . . . .	239
§ 88. Организация рабочего места при мытье столовой посуды в буфетной . . . . .	240
§ 89. Личная гигиена повара . . . . .	241
Глава XXII. Основы составления меню . . . . .	242
Глава XXIII. Прогрессивные формы организации и стимулирования труда рабочих на предприятии . . . . .	246
Заключение . . . . .	251
Приложение . . . . .	252
Список рекомендуемой литературы . . . . .	308

*Учебное издание*

Татарская Лариса Львовна,  
Бутейкис Нина Григорьевна

КУЛИНАРИЯ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОИЗВОДСТВА  
ДЕТСКОГО  
ПИТАНИЯ

Зав. редакцией *Э. С. Котляр*  
Редактор *Е. В. Кораблева*  
Художественный редактор *Е. Д. Косырева*  
Мл. редакторы *Н. В. Захарова, Г. П. Каневская*  
Технический редактор *Е. В. Цыганок*  
Программист *Е. В. Афонин*  
Корректор *В. В. Кожуткина*

ИБ № 7305

Изд. № НП 1394. Сдано в набор 19.01.88. Подп. в печать 13.07.88.  
Формат 60×88<sup>1/16</sup>. Бум. офс. № 2. Гарнитура литературная. Печать офсетная.  
Объем 19,11 усл. печ. л. 19,24 усл.-кр.-отт. 20,41 уч.-изд. л. Тираж 100 000 экз.  
(1-завод с 1 — 40 000 экз.). Зак. № 587. Цена 65 коп.

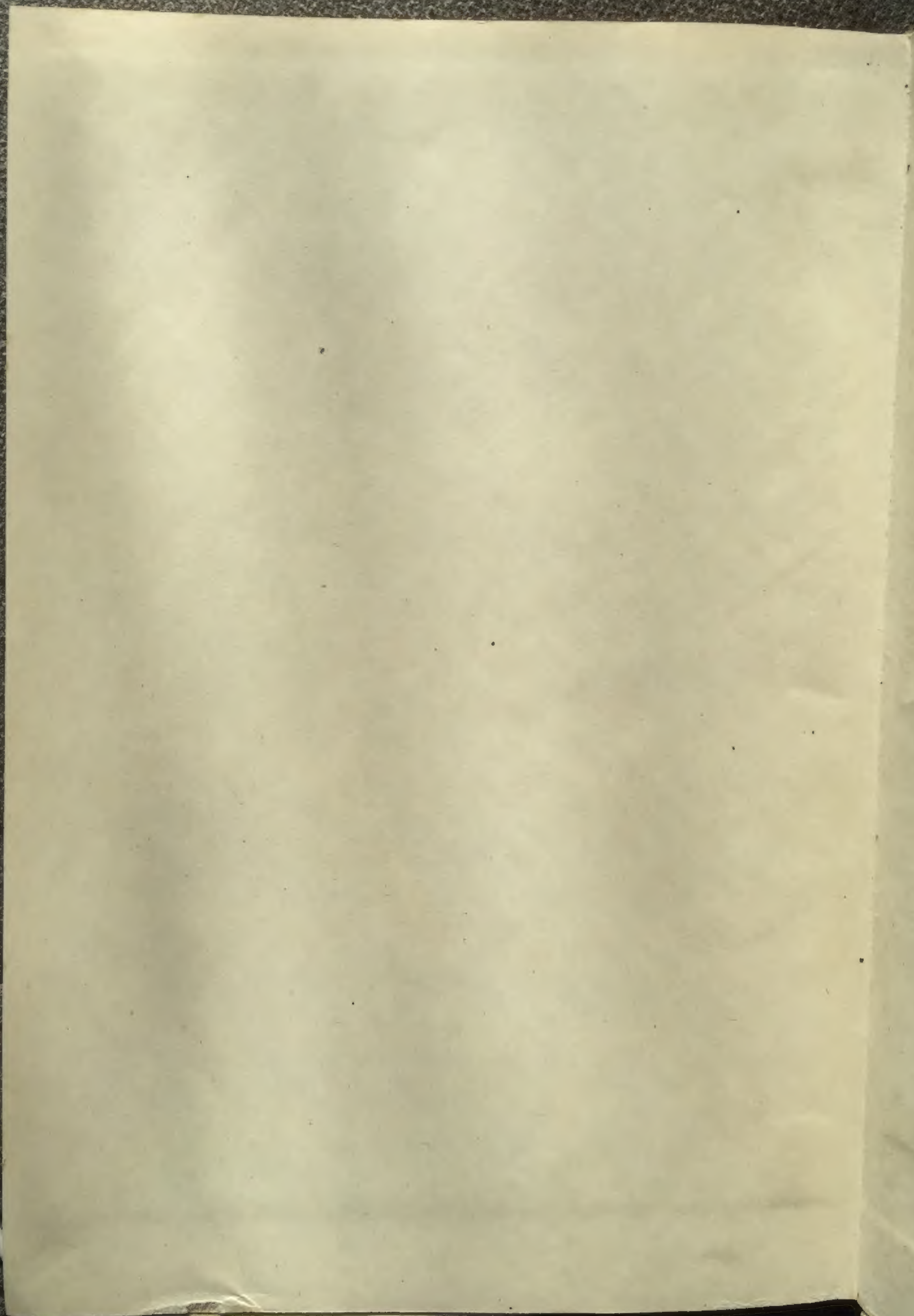
Текстовые диапозитивы изготовлены на фотонаборном оборудовании издательства с применением ЭВМ.

Издательство «Высшая школа», 101430, Москва, ГСП-4, Неглинная ул. д. 29/14.

Отпечатано в Московской типографии № 8 Союзполиграфпрома  
при Государственном комитете СССР по делам издательств,  
полиграфии и книжной торговли,  
101898, Москва, Центр, Хохловский пер., 7

1911  
1912  
1913  
1914  
1915  
1916  
1917  
1918  
1919  
1920  
1921  
1922  
1923  
1924  
1925  
1926  
1927  
1928  
1929  
1930  
1931  
1932  
1933  
1934  
1935  
1936  
1937  
1938  
1939  
1940  
1941  
1942  
1943  
1944  
1945  
1946  
1947  
1948  
1949  
1950  
1951  
1952  
1953  
1954  
1955  
1956  
1957  
1958  
1959  
1960  
1961  
1962  
1963  
1964  
1965  
1966  
1967  
1968  
1969  
1970  
1971  
1972  
1973  
1974  
1975  
1976  
1977  
1978  
1979  
1980  
1981  
1982  
1983  
1984  
1985  
1986  
1987  
1988  
1989  
1990  
1991  
1992  
1993  
1994  
1995  
1996  
1997  
1998  
1999  
2000  
2001  
2002  
2003  
2004  
2005  
2006  
2007  
2008  
2009  
2010  
2011  
2012  
2013  
2014  
2015  
2016  
2017  
2018  
2019  
2020  
2021  
2022  
2023  
2024  
2025  
2026  
2027  
2028  
2029  
2030  
2031  
2032  
2033  
2034  
2035  
2036  
2037  
2038  
2039  
2040  
2041  
2042  
2043  
2044  
2045  
2046  
2047  
2048  
2049  
2050  
2051  
2052  
2053  
2054  
2055  
2056  
2057  
2058  
2059  
2060  
2061  
2062  
2063  
2064  
2065  
2066  
2067  
2068  
2069  
2070  
2071  
2072  
2073  
2074  
2075  
2076  
2077  
2078  
2079  
2080  
2081  
2082  
2083  
2084  
2085  
2086  
2087  
2088  
2089  
2090  
2091  
2092  
2093  
2094  
2095  
2096  
2097  
2098  
2099  
2100





Библиотека №83-1



0 181014 426175

116

85 коп.

ИЗДАНИЕ ПЕРВОЕ

МОСКВА 1925

ИЗДАТЕЛЬСТВО  
КОНЦА