

Технологическая карта

Технологическая карта № 66

Наименование изделия: Суп вермишелевый 1 сп

Номер рецептуры: 35

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вермишель	20	20
Морковь	13	10
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Томат	2	2
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
2,005	1,818	15,996	84,369	11,280	0,518	0,046	0,019	2,402

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом и смешивают с морковью, тушат до готовности. В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения, добавляют тушеные овощи, засыпают вермишель и варят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 67

Наименование изделия: Суп вермишелевый 2 сп

Номер рецептуры: 35

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Вермишель	12	12
Морковь	8	6
Лук репчатый	7	6
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Томат	1	1
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,195	0,923	9,559	48,936	6,600	0,306	0,028	0,012	1,351

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом и смешивают с морковью, тушат до готовности. В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения, добавляют тушеные овощи, засыпают вермишель и варят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 68

Наименование изделия: Свекольник со сметаной и яйцом 1сп

Номер рецептуры: 36

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	65	50
Лук репчатый	10	8
Морковь	10	8
Томат	2	2
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	2
Сметана	10	10
Яйцо	1/8	8
Картофель	40	28
Выход:		250

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,268	5,380	10,982	98,677	40,940	1,342	0,062	0,095	12,74 0

Технология приготовления: Картофель нарезают брусочками, лук и морковь соломкой. Свеклу отваривают и шинкуют соломкой. В кипящий бульон закладывают картофель, варят до полуготовности. Добавляют пассерованные овощи. Пассерованный томат и сваренную свеклу. В конце вводят сметану, варенные рубленые яйца и доводят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 69

Наименование изделия: Свекольник со сметаной и яйцом 2сп

Номер рецептуры: 36

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	40	32
Лук репчатый	6	5
Морковь	6	6
Томат	1	1
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	1	1
Сметана	5	5
Яйцо	1/10	5
Картофель	30	20
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,440	2,785	7,312	58,249	25,060	0,870	0,043	0,061	8,472

Технология приготовления: Картофель нарезают брусочками, лук и морковь соломкой. Свеклу отваривают и шинкуют соломкой. В кипящий бульон закладывают картофель, варят до полуготовности. Добавляют пассерованные овощи. Пассерованный томат и сваренную свеклу. В конце вводят сметану, варенные рубленые яйца и доводят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 70

Наименование изделия: Щи из свежей капусты со сметаной 1 сп

Номер рецептуры: 37

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	50	40
Морковь	13	10
Лук репчатый	5	4
Петрушка	3	2
Сметана	10	10
Томат	2	2
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	2
Картофель	65	45
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,752	4,641	11,139	90,544	43,14	0,855	0,079	0,07	31,84

Технология приготовления: Свежую капусту нарезают соломкой, картофель брусочками или кубиками. Коренья и лук нарезают дольками или соломкой, пассеруют 5 минут. Затем припускают. В бульон закладывают капусту, доводят до кипения, вводят картофель, коренья, лук, варят 20 минут, добавляют пассерованный томат или кусочки помидор, соль, лавровый лист и варят 5-10 минут. В конце вводят сметану.

Технологическая карта

Технологическая карта № 71

Наименование изделия: Щи из свежей капусты со сметаной 2сп

Номер рецептуры: 37

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	30	24
Морковь	8	6
Лук репчатый	3	2
Петрушка	2	1
Сметана	5	5
Томат	1	1
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	1	1
Картофель	40	28
Выход:		150

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,028	2,315	6,723	50,162	24,310	0,508	0,049	0,041	18,87 0

Технология приготовления: Свежую капусту нарезают соломкой, картофель брусочками или кубиками. Коренья и лук нарезают дольками или соломкой, пассеруют 5 минут. Затем припускают. В бульон закладываем капусту, доводят до кипения, вводят картофель, коренья, лук, варят 20 минут, добавляют пассерованный томат или кусочки помидор, соль, лавровый лист и варят 5-10 минут. В конце вводят сметану.

Технологическая карта

Технологическая карта № 72

Наименование изделия: Суп картофельный с рыбой 1 сп

Номер рецептуры: 38

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба	76	28
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	4
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Зелень	3	2
Картофель	86	60
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,536	2,011	10,518	75,681	24,100	0,858	0,108	0,080	14,74 0

Технология приготовления: Рыбное филе нарезают на кусочки в виде кубиков. Процеженный бульон, приготовленный из рыбных пищевых отходов, или воду доводят до кипения, вводят приготовленную рыбу. После закипания жидкости снимают с поверхности пену, закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят до готовности. За 10 минут до конца вводят пассерованные овощи и доводят до вкуса.

Технологическая карта

Технологическая карта № 73

Наименование изделия: Суп картофельный с рыбой 2 сп

Номер рецептуры: 38

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба	46	23
Морковь	3	2
Лук репчатый	3	2
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Зелень	2	1
Картофель	53	37
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,493	1,086	6,400	47,750	16,350	0,564	0,072	0,055	8,816

Технология приготовления: Рыбное филе нарезают на кусочки в виде кубиков. Процеженный бульон, приготовленный из рыбных пищевых отходов, или воду доводят до кипения, вводят приготовленную рыбу. После закипания жидкости снимают с поверхности пену, закладывают картофель, нарезанный кубиками, варят до готовности. За 10 минут до конца вводят пассерованные овощи и доводят до вкуса.

Технологическая карта

Технологическая карта № 74

Наименование изделия: Суп фасолевый 1 сп

Номер рецептуры: 39

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Фасоль	30	30
Картофель	100	70
Морковь	20	16
Лук репчатый	12,5	10,5
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	1	1
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
6,319	0,797	27,576	135,855	63,940	2,626	0,250	0,118	17,82 0

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый шинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Технологическая карта

Технологическая карта № 75

Наименование изделия: Суп фасолевый 1 сп

Номер рецептуры: 39

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Фасоль	18	18
Картофель	60	42
Морковь	12	10
Лук репчатый	7,5	6,3
Масло сливочное	0,5	0,5
Масло растительное	0,5	0,5
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,793	0,472	16,576	81,584	38,080	1,576	0,149	0,071	10,530

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 2-3 часов. Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь и лук репчатый шинковать. Замоченную фасоль варить в той же воде 1-1,5 часа без соли на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Затем добавить нарезанный кубиками картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить 7-10 минут. Ввести овощи (морковь, лук) (замороженные овощи - не размораживая), соль и продолжать варить до готовности. В конце варки добавить зелень и довести суп до кипения.

Технологическая карта

Технологическая карта № 76

Наименование изделия: Суп овощной 1 сп

Номер рецептуры: 40

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	37	30
Морковь	17	13
Зел. Горошек	17	12
Помидоры	17	15
или томат	2	2
Зелень	3	3
Лук репчатый	5	4
Сметана	10	10
Картофель	43	30
Масло растительное	2	2
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1,998	3,216	10,018	74,505	44,420	0,906	0,110	0,086	31,24 0

Технология приготовления: Нарезают соломкой морковь, шинкуют лук и пассеруют с маслом, смешивают с морковью и тушат с небольшим количеством бульона в течение 10 минут. В бульон закладывают капусту, дают закипеть, добавляют картофель, нарезанный кубиками, варят, добавляют пассерованные овощи, зеленый горошек и варят до готовности. Заправляют прокипяченной сметаной.

Технологическая карта

Технологическая карта № 77

Наименование изделия: Суп овощной 2 сп

Номер рецептуры: 40

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	22	18
Морковь	10	8
Зел. Горошек	10	7
Помидоры	10	9
или томат	1	1
Зелень	2	2
Лук репчатый	3	2
Сметана	5	5
Картофель	26	18
Масло растительное	1	1
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,165	1,609	5,914	41,317	25,940	0,537	0,066	0,050	18,77 0

Технология приготовления: Нарезают соломкой морковь, шинкуют лук и пассеруют с маслом, смешивают с морковью и тушат с небольшим количеством бульона в течение 10 минут. В бульон закладывают капусту, дают закипеть, добавляют картофель, нарезанный кубиками, варят, добавляют пассерованные овощи, зеленый горошек и варят до готовности. Заправляют прокипяченной сметаной.

Технологическая карта

Технологическая карта № 78

Наименование изделия: Суп перловый 1 сп

Номер рецептуры: 41

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	5	5
Зелень	3	2
Морковь	12	10
Лук репчатый	5	4
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Картофель	70	49
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,315	1,809	12,484	68,353	15,320	0,667	0,074	0,048	12,70 0

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом, смешивают с морковью и тушат под крышкой до готовности. Перловую крупу варят отдельно и в виде готовой каши вместе с картофелем кладут в кипящий бульон, варят, добавляют тушеные овощи. За 10 минут до готовности вводят соль, зелень. Добавляют мясо, сметану.

Технологическая карта

Технологическая карта № 79

Наименование изделия: Суп перловый 2 сп

Номер рецептуры: 41

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая	3	3
Зелень	2	1
Морковь	7	6
Лук репчатый	3	2
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Картофель	42	30
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,790	0,918	7,542	39,704	8,670	0,399	0,044	0,029	7,501

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом, смешивают с морковью и тушат под крышкой до готовности. Перловую крупу варят отдельно и в виде готовой каши вместе с картофелем кладут в кипящий бульон, варят, добавляют тушеные овощи. За 10 минут до готовности вводят соль, зелень. Добавляют мясо, сметану.

Технологическая карта

Технологическая карта № 80

Наименование изделия: Суп с клёцками 1 сп

Номер рецептуры: 42

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	10	8
Масло растительное	2	2
Масло сливочное	2	2
Лук репчатый	10	8
Картофель	80	56
Мука	16	16
Яйцо	1/5	10
Зелень	3	3
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,384	4,478	22,483	138,151	25,550	1,118	0,111	0,141	15,40 0

Технология приготовления: Нарезают картофель кубиками или дольками, затем морковь и лук нарезают кубиками и пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, варят 15-20 минут. Приготавливают тесто для клецек из муки, яиц и масла. Полученную массу при помощи двух ложек разделяют на клёчки - куски овальной формы. Каждый кусок сразу опускают в бульон с картофелем и варят до тех пор, пока они не всплывут на поверхность, добавляют пассерованные овощи, соль, лавровый лист, доводят до кипения.

Технологическая карта

Технологическая карта № 81

Наименование изделия: Суп с клёцками 2 сп

Номер рецептуры: 42

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	6	5
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Лук репчатый	6	5
Картофель	50	35
Мука	10	10
Яйцо	1/8	6
Зелень	2	2
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,092	2,354	14,056	82,261	16,080	0,694	0,070	0,066	9,752

Технология приготовления: Нарезают картофель кубиками или дольками, затем морковь и лук нарезают кубиками и пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, варят 15-20 минут. Приготавливают тесто для клецек из муки, яиц и масла. Полученную массу при помощи двух ложек разделяют на клёчки - куски овальной формы. Каждый кусок сразу опускают в бульон с картофелем и варят до тех пор, пока они не всплывут на поверхность, добавляют пассерованные овощи, соль, лавровый лист, доводят до кипения.

Технологическая карта

Технологическая карта № 82

Наименование изделия: Борщ красный со сметаной 1 сп

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	50	40
Свекла	50	40
Лук репчатый	8	6
Морковь	16	13
Томат	2	2
Сахар	2	2
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	2
Сметана	10	10
Картофель	71	50
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,292	4,691	17,693	117,740	54,980	1,519	0,095	0,091	34,19 0

Технология приготовления: Капусту, коренья, лук нарезают соломкой. Свеклу складывают в посуду, добавляют бульон, томат, масло и тушат, закрыв крышкой. Для улучшения цвета борща, свеклу следует тушить с добавлением лимонной кислоты. Морковь, петрушку, лук пассеруют, соединяя со свеклой, тушат. Картофель нарезают

брусочками. Из муки готовят сухую пассеровку, затем разводят ее бульоном. В кипящий бульон закладывают капусту, варят, добавляют картофель, доводят до кипения, вводят тушеные овощи и продолжают варить. В конце вводят мучную пассеровку, соль, лавровый лист. Если капуста квашенная, то ее тушат отдельно и добавляют в борщ после тушеных овощей. Половину свеклы, полагающейся по норме, закладывают в конце варки.

Технологическая карта

Технологическая карта № 83

Наименование изделия: Борщ красный со сметаной 2 сп

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	30	24
Свекла	30	24
Лук репчатый	5	4
Морковь	10	8
Томат	1	1
Сахар-песок	1	1
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	1	1
Сметана	5	5
Картофель	43	30
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,353	2,344	10,385	65,456	32,130	0,876	0,057	0,054	20,47 0

Технология приготовления: Капусту, коренья, лук нарезают соломкой. Свеклу складывают в посуду, добавляют бульон, томат, масло и тушат, закрыв крышкой. Для улучшения цвета борща, свеклу следует тушить с добавлением лимонной кислоты. Морковь, петрушку, лук пассеруют, соединяя со свеклой, тушат. Картофель нарезают

брусочками. Из муки готовят сухую пассеровку, затем разводят ее бульоном. В кипящий бульон закладывают капусту, варят, добавляют картофель, доводят до кипения, вводят тушеные овощи и продолжают варить. В конце вводят мучную пассеровку, соль, лавровый лист. Если капуста квашенная, то ее тушат отдельно и добавляют в борщ после тушеных овощей. Половину свеклы, полагающейся по норме, закладывают в конце варки.

Технологическая карта

Технологическая карта № 84

Наименование изделия: Суп гороховый с гренками 1 сп

Номер рецептуры: 44

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Горох	35	35
Морковь	12	9
Петрушка	3	2
Лук репчатый	18	16
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Хлеб	20	20
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7,110	2,350	29,258	159,310	56,660	2,831	0,320	0,070	5,052

Технология приготовления: Горох перебирают, промывают, закладывают в кипящий бульон и варят 1,5-2 часа для лучшего разваривания. Затем добавляем нарезанные кубиками пассированные овощи и варим 20 минут, вводим соль. Масло. Подают с гренками.

Технологическая карта

Технологическая карта № 85

Наименование изделия: Суп гороховый с гренками 2 сп

Номер рецептуры: 44

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Горох	21	21
Морковь	8	6
Петрушка	2	1
Лук репчатый	11	9
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Хлеб	15	15
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,437	1,258	19,007	100,346	34,070	1,727	0,196	0,044	2,701

Технология приготовления: Горох перебирают, промывают, закладывают в кипящий бульон и варят 1,5-2 часа для лучшего разваривания. Затем добавляем нарезанные кубиками пассированные овощи и варим 20 минут, вводим соль. Масло. Подают с гренками.

Технологическая карта

Технологическая карта № 86

Наименование изделия: Суп с рыбными фрикадельками 1 сп

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба	70	35
Хлеб	8	8
Молоко	10	10
Лук репчатый	12	10
Яйцо	1/5	9
Зелень	3	3
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Картофель	86	60
Выход:		250

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7,040	3,236	15,276	114,572	48,460	1,273	0,13	2	16,31
							0,140	0

Технология приготовления: Пропускают через мясорубку мякоть рыбы, лук и замоченный в воде хлеб, добавляют молоко, яйцо, соль, хорошо вымешивают, делают фрикадельки и припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды. В бульон кладут картофель, за 5 минут до готовности заправляют пассерованным луком и зеленью.

Технологическая карта

Технологическая карта № 87

Наименование изделия: Суп с рыбными фрикадельками 2 сп

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Рыба	42	21
Хлеб	5	5
Молоко	6	6
Лук репчатый	7	6
Яйцо	1/10	5
Зелень	2	2
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Картофель	53	37
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,216	1,731	9,436	67,822	29,430	0,768	0,083	0,086	10,18 0

Технология приготовления: Пропускают через мясорубку мякоть рыбы, лук и замоченный в воде хлеб, добавляют молоко, яйцо, соль, хорошо вымешивают, делают фрикадельки и припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды. В бульон кладут картофель, за 5 минут до готовности заправляют пассерованным луком и зеленью.

Технологическая карта

Технологическая карта № 88

Наименование изделия: Рассольник домашний со сметаной 1 сп

Номер рецептуры: 46

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	25	20
Морковь	13	10
Лук репчатый	11	9
Картофель	100	70
Огурцы сол.	17	15
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	2
Сметана	10	10
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,877	4,724	14,304	103,663	34,580	1,006	0,107	0,081	25,19 0

Технология приготовления: Картофель нарезают брусочками, морковь соломкой. Огурцы соленые нарезают соломкой или ромбиками, капусту соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель, варят 10 минут, добавляют пассерованные овощи, варят 10 минут и вводят припущенные огурцы, соль, лавровый лист, сметану и доводят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 89

Наименование изделия: Рассольник домашний со сметаной 2 сп

Номер рецептуры: 46

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	15	12
Морковь	8	6
Лук репчатый	7	6
Картофель	60	42
Огурцы сол.	10	8
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	1	1
Сметана	5	5
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,105	2,363	8,640	58,088	19,800	0,600	0,064	0,047	15,12 0

Технология приготовления: Картофель нарезают брусочками, морковь соломкой. Огурцы соленые нарезают соломкой или ромбиками, капусту соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель, варят 10 минут, добавляют пассерованные овощи, варят 10 минут и вводят припущенные огурцы, соль, лавровый лист, сметану и доводят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 90

Наименование изделия: Суп картофельный 1 сп

Номер рецептуры: 47

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый	5	4
Морковь	15	12
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Картофель	100	70
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,261	1,827	12,574	68,637	11,600	0,748	0,093	0,059	15,00 0

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом, смешивают с морковью и тушат под крышкой до готовности и кладут в кипящий бульон, куда добавляют нарезанный картофель, варят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 91

Наименование изделия: Суп картофельный 2 сп

Номер рецептуры: 47

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Лук репчатый	3	2
Морковь	9	7
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Картофель	60	42
Лук репчатый	3	2
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
0,750	0,927	7,497	39,460	6,770	0,444	0,056	0,035	8,951

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом, смешивают с морковью и тушат под крышкой до готовности и кладут в кипящий бульон, куда добавляют нарезанный картофель, варят до готовности.

Технологическая карта

Технологическая карта № 92

Наименование изделия: Суп сборный 1 сп

Номер рецептуры: 48

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	12	10
Капуста свеж.	25	20
Зел. Горошек	12	8
Крупа рисовая	5	5
Лук репчатый	5	5
Томат	3	3
Картофель	50	35
Масло растительное	2	2
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,680	1,932	12,676	71,640	22,170	0,720	0,090	0,060	20,35 0

Технология приготовления: Лук пассеруют с маслом, смешивают с морковью, томатом и тушат под крышкой до полуготовности. В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, картофель, рис, тушеные овощи, зеленый горошек и варят до готовности риса и картофеля.

Технологическая карта

Технологическая карта № 93

Наименование изделия: Суп сборный 2 сп

Номер рецептуры: 48

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	7	6
Капуста свеж.	15	12
Зел. Горошек	7	5
Крупа рисовая	3	3
Лук репчатый	3	3
Томат	2	2
Картофель	30	21
Масло растительное	1	1
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,023	0,975	7,660	41,593	13,510	0,438	0,055	0,037	12,35 0

Технология приготовления: Лук пассеруют с маслом, смешивают с морковью, томатом и тушат под крышкой до полуготовности. В кипящий бульон кладут нашинкованную капусту, картофель, рис, тушеные овощи, зеленый горошек и варят до готовности риса и картофеля.

Технологическая карта

Технологическая карта № 94

Наименование изделия: Бульон куриный с гренками 1 сп

Номер рецептуры: 49

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Куры	100	91
Морковь	5	4
Лук репчатый	12	10
Хлеб	20	20
Вода	250	250
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
14,254	14,558	10,936	229,048	22,740	1,784	0,093	0,147	2,838

Технология приготовления: Подготовленную курицу промывают, заливают водой и варят до тех пор, пока курица не станет мягкой. Белые корни и лук мелко нарезают и вводят в бульон после того, как он закипит.

Технологическая карта

Технологическая карта № 95

Наименование изделия: Бульон куриный с гренками 2 сп

Номер рецептуры: 49

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Куры	85	80
Морковь	3	2
Лук репчатый	10	8
Хлеб	15	15
Вода	150	150
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
12,354	12,629	8,174	193,731	18,820	1,523	0,078	0,128	2,340

Технология приготовления: Подготовленную курицу промывают, заливают водой и варят до тех пор, пока курица не станет мягкой. Белые корни и лук мелко нарезают и вводят в бульон после того, как он закипит.

Технологическая карта

Технологическая карта № 96

Наименование изделия: Суп картофельный с мясным фрикадельками 1 сп

Номер рецептуры: 50

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо	75	54
Лук репчатый	13	11
Морковь	8	6
Масло растительное	2	2
Яйцо	1/8	6
Лук репчатый	7	6
Картофель	90	64
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9,674	9,998	12,282	174,737	21,450	2,362	0,126	0,160	14,80 0

Технология приготовления: Картофель нарезают кубиками или дольками, корни и лук мелкими кубиками. Укроп мелко рубят. Лук и морковь пассеруют. В бульон закладывают картофель, варят, добавляют пассерованные овощи и варят 15-20 минут. В конце варки добавляют соль, лавровый лист, зелень. Фрикадельки из мяса припускают отдельно в посуде с небольшим количеством воды или бульона. Подают отдельно.

Технологическая карта

Технологическая карта № 97

Наименование изделия: Суп картофельный с мясным фрикадельками 2 сп

Номер рецептуры: 50

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Мясо	50	35
Лук репчатый	8	6
Морковь	4	3
Масло растительное	1	1
Яйцо	1/10	5
Лук репчатый	4	3
Картофель	55	38
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6,295	6,245	7,174	108,285	13,300	1,505	0,076	0,105	8,650

Технология приготовления: Картофель нарезают кубиками или дольками, коренья и лук мелкими кубиками. Укроп мелко рубят. Лук и морковь пассеруют. В бульон закладывают картофель, варят, добавляют пассерованные овощи и варят 15-20 минут. В конце варки добавляют соль, лавровый лист, зелень. Фрикадельки из мяса припускают отдельно в посуде с небольшим количеством воды или бульона. Подают отдельно.

Технологическая карта

Технологическая карта № 98

Наименование изделия: Суп Крестьянский 1 сп

Номер рецептуры: 51

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	37	30
Крупа пшённая	5	5
Морковь	12	10
Лук репчатый	8	6
Картофель	54	38
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	2
Зелень	3	3
Сметана	10	10
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,899	4,759	12,676	97,962	0,089	0,064	25,240	39,840	0,847

Технология приготовления: Морковь, петрушку нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Капусту нарезают шашками, картофель кубиками, лук соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут подготовленные пшено, картофель, варят 10-15 минут, добавляют пассерованные овощи. В конце добавляют сметану.

Технологическая карта

Технологическая карта № 99

Наименование изделия: Суп Крестьянский 2 сп

Номер рецептуры: 51

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свеж.	20	16
Крупа пшённая	4	4
Морковь	10	8
Лук репчатый	5	4
Картофель	29	20
Масло сливочное	1	1
Масло растительное	1	1
Зелень	2	2
Сметана	5	5
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,165	2,404	7,866	55,790	23,140	0,516	0,055	0,037	14,020

Технология приготовления: Морковь, петрушку нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Капусту нарезают шашками, картофель кубиками, лук соломкой. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут подготовленные пшено, картофель, варят 10-15 минут, добавляют пассерованные овощи. В конце добавляют сметану.

Технологическая карта

Технологическая карта № 100

Наименование изделия: Суп рисовый с помидорами и сметаной 1 сп

Номер рецептуры: 52

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	15	12
Петрушка	10	8
Лук репчатый	15	13
Помидоры	30	26
Крупа рисовая	10	10
Зелень	3	3
Масло растительное	1	1
Масло сливочное	1	1
Сметана	10	10
Картофель	74	52
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,340	3,241	19,923	113,243	52,120	1,212	0,108	0,080	33,84 0

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом, соединя с овощами, нарезанными кубиками и тушат под крышкой до готовности. В кипящую воду кладут промытый рис, нарезанный картофель и варят до полуготовности. Затем в суп добавляют помидоры, нарезанные дольками, тушеные овощи, лавровый лист, доводят до готовности, добавляют прокипяченную сметану, зелень.

Технологическая карта

Технологическая карта № 101

Наименование изделия: Суп рисовый с помидорами и сметаной 2 сп

Номер рецептуры: 52

Наименование сборника рецептов: Л.А.Мостовая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	9	7
Петрушка	6	4
Лук репчатый	9	8
Помидоры	18	15
Крупа рисовая	6	6
Зелень	2	2
Масло растительное	0,5	0,5
Масло сливочное	0,5	0,5
Сметана	5	5
Картофель	44	31
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,356	1,636	11,816	64,460	28,770	0,706	0,064	0,047	19,12 0

Технология приготовления: Лук шинкуют, пассеруют с маслом, соединяя с овощами, нарезанными кубиками и тушат под крышкой до готовности. В кипящую воду кладут промытый рис, нарезанный картофель и варят до полуготовности. Затем в суп добавляют помидоры, нарезанные дольками, тушеные овощи, лавровый лист, доводят до готовности, добавляют прокипяченную сметану, зелень.

Технологическая карта

Технологическая карта № 102

Наименование изделия: Борщ с фасолью со сметаной 1 сп

Номер рецептуры: 53

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Фасоль	10	10
Свекла	35	28
Капуста свеж.	45	36
Морковь	15	12
Картофель	35	24,5
Лук репчатый	10	8
Сахар-песок	1	1
Сметана	10	10
Петрушка	5	4
Выход:		150

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3,381	1,639	15,996	88,260	69,440	1,666	0,11	2	31,34
							0,083	0

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания фасоли (минут 25-30). Подготовленную свеклу мелко нарезать или натереть на терке и тушить в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты. В кипящую воду с фасолью положить мелко нарезанный картофель, варить 7-10 минут.

Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук мелко нарезать, белокочанную капусту шинковать соломкой и добавить в кипящую воду с фасолью и картофелем. За 10 минут до готовности добавить тушеную свеклу, соль, сахар. В готовый борщ положить сметану, мелко нарезанную зелень и дать вскипеть.

Технологическая карта

Технологическая карта № 103

Наименование изделия: Борщ с фасолью со сметаной 2 сп

Номер рецептуры: 53

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Фасоль	6	6
Свекла	21	16,8
Капуста свеж.	27	21,6
Морковь	9	7
Картофель	21	15
Лук репчатый	6	4,8
Сахар-песок	0,6	0,6
Сметана	6	6
Петрушка	3	2
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2,009	0,845	9,619	51,712	40,090	0,996	0,067	0,049	18,47 0

Технология приготовления: Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде в течение 5-6 часов. Замоченную фасоль залить кипящей водой и варить до неполного разваривания фасоли (минут 25-30). Подготовленную свеклу мелко нарезать или натереть на терке и тушить в небольшом количестве воды с добавлением лимонной кислоты. В кипящую воду с фасолью положить мелко нарезанный картофель, варить 7-10 минут.

Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук мелко нарезать, белокочанную капусту шинковать соломкой и добавить в кипящую воду с фасолью и картофелем. За 10 минут до готовности добавить тушеную свеклу, соль, сахар. В готовый борщ положить сметану, мелко нарезанную зелень и дать вскипеть.

Технологическая карта

Технологическая карта № 104

Наименование изделия: Суп молочный овсяной 1 сп

Номер рецептуры: 54

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа овсяная	33	33
Масло сливочное	8	8
Молоко	83	83
Сахар-песок	5	5
Яйцо	1/5	10
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6,065	10,181	28,743	223,673	127,300	1,651	0,202	0,246	1,095

Технология приготовления: Овсяную крупу варят в воде, вместе с жидкостью протирают сквозь дуршлаг, снова доводят до кипения, заправляют горячим молоком, маслом, яйцом и еще раз доводят до кипения.

Технологическая карта

Технологическая карта № 105

Наименование изделия: Суп молочный овсяной 2 сп

Номер рецептуры: 54

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Кожевникова

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Крупа овсяная	26	26
Масло сливочное	6	6
Молоко	66	66
Сахар-песок	4	4
Яйцо	1/8	8
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4,803	7,740	22,734	174,126	101,100	1,304	0,159	0,169	0,870

Технология приготовления: Овсяную крупу варят в воде, вместе с жидкостью протирают сквозь дуршлаг, снова доводят до кипения, заправляют горячим молоком, маслом, яйцом и еще раз доводят до кипения.

Технологическая карта

Технологическая карта № 106

Наименование изделия: Суп молочный с вермишелью 1 сп

Номер рецептуры: 55

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	240	240
Вермишель	20	20
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное	4	4
Выход:	250	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7,160	8,222	30,642	217,544	292,400	0,583	0,130	0,372	3,128

Технология приготовления: Макароны изделия перебирают, засыпают в кипящую воду, кладут соль, проваривают 5-6 минут, вливают кипяченое молоко и варят до готовности, заправляют сахаром и сливочным маслом. Можно приготовить и на цельном молоке.

Технологическая карта

Технологическая карта № 107

Наименование изделия: Суп молочный с вермишелью 2 сп

Номер рецептуры: 55

Наименование сборника рецептов: Н.Г.Бутейкис

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Молоко	190	190
Вермишель	15	15
Сахар-песок	4	4
Масло сливочное	3	3
Выход:	150	

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,012	2,104	4,016	34,041	0,480	0,018	0,000	0,003	0,006

Технология приготовления: Макароны перебирают, засыпают в кипящую воду, кладут соль, проваривают 5-6 минут, вливают кипяченое молоко и варят до готовности, заправляют сахаром и сливочным маслом. Можно приготовить и на цельном молоке.