

Проведенные коррекции рецептов для снижения сахара, соли, жиров

Возраст 7-11 лет

Блюдо, грамм	рецептура	норма закладки грамм по	коррекция	рецептура	% снижения
1. Снижение сахара					
Кофейный напиток с молоком, 180	рецептура № 379М	18	рецептура № 379М/ЖКТ	8	55,6
Какао с молоком, 180	рецептура № 382М	18	рецептура № 382М/ЖКТ	8	55,6
Компот из сухофруктов (яблоки сушеные), 180	рецептура № 349М	18	рецептура № 349М/ЖКТ	8	55,6
Компот из свежих груш, 180	рецептура № 342М	22	рецептура № 342М/ЖКТ	8	63,6
Компот из свежих яблок, 180	рецептура № 342М	22	рецептура № 342М/ЖКТ	8	63,6
Чай с сахаром, 180	рецептура № 376М	14	рецептура № 376М/ЖКТ	8	42,9
Чай с молоком, 180	рецептура № 378М	14	рецептура № 378М/ЖКТ	8	42,9
Чай с лимоном, 180	рецептура № 377М	14	рецептура № 377М/ЖКТ	8	42,9
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	рецептура № 350М	20	рецептура № 350М/ЖКТ	8	60,0
Кисель из кураги, 180	рецептура № 355М	18	рецептура № 355М/ЖКТ	8	55,6
Кисель из яблок, 180	рецептура № 352М	18	рецептура № 352М/ЖКТ	8	55,6
Желе из ягод (черн.смородина), 125	рецептура № 362М	15	рецептура № 362М/ЖКТ	8	46,7
Желе из молока, 125	рецептура № 366М	15	рецептура № 321М/ЖКТ	9	40,0
Мусс яблочный, 125	рецептура № 182/М	19	рецептура № 182/М/ЖКТ	14	26,3
Яблоки печеные, 125	рецептура № 372М	16	рецептура № 372М/ЖКТ	10	37,5

2. Снижение жиров					
Макаронные изделия отварные, 150	рецептура № 309М	5	рецептура № 309М/ЖКТ	3	40,0
Икра свекольная, 60	рецептура № 75М	5	рецептура № 75М/ЖКТ	4	20,0
Суп-пюре картофельный на курином бульоне, 200	рецептура № 128К	4	рецептура № 128К/ЖКТ	3	25,0
Суп с крупой рисовой на курином бульоне, 200	рецептура № 115М	5,2	рецептура № 115М/ЖКТ	3,5	32,7
Рис отварной, 150	рецептура № 302М	5,2	рецептура № 302М/ЖКТ	3,5	32,7
Жаркое по-домашнему (грудки кур.) адапт.рецепт, 200	рецептура № 259М	7	рецептура № 259М/ЖКТ	5	28,6
Плов из птицы (грудки кур), 250	рецептура № 291М	12	рецептура № 291М/ЖКТ	8	33,3
Икра кабачковая, 60	рецептура № 73М	3	рецептура № 73М/ЖКТ	2	33,3
Картофельное пюре, 150	рецептура № 312М	5	рецептура № 312М/ЖКТ	4	20,0
Плов из отварной говядины (мясо нежирных сортов), 230	рецептура № 244М	8	рецептура № 244М/ЖКТ	5	37,5
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136/М	7	рецептура № 136/М/ЖКТ	3	57,1
Уха Ростовская (горбуша), 200	рецептура № 151К	4	рецептура № 151К/ЖКТ	3	25,0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	рецептура № 171М	9	рецептура № 171М/ЖКТ	6	33,3
Птица (грудки кур.), тушеные в соусе с овощами, 230	рецептура № 292М	9	рецептура № 292М/ЖКТ	7	22,2
3. Снижение соли					
Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %					
*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях					
Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.					