

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 6,06

НА САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

№ РЕЦЕПТУРЫ ПО СБОРНИКУ № 40, СБ. ШК. 200Г...

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	От 7 до 11 лет		От 11 лет и старше	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	51,5	41,2	68,7	55
Масса стертой капусты		26,0		34,7
Морковь до 01.01	18,7	6,0	25	20
или с 01.01	20,02	6,0	26,7	20
Яблоки	15,3	13,5	20,5	18
Сахар песок	3,0	3,0	4,0	4,0
Масло растительное	3,0	3,0	4,0	4,0
Выход готового блюда		60		80

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают, Подготовленную капусту шинкуют соломкой, посыпают солью (15г на 1 кг) и перетирают до выделения сока, после чего ее отжимают. У яблок удаляют семенные гнезда, нарезают соломкой. Морковь, капусту, яблоки соединяют, заправляют сахаром и подсолнечным маслом.

Внешний вид; овощи имеют привлекательный вид, сохраняют форму нарезки, уложены горкой, заправлены.

Консистенция; овощей- хрустящая, не жесткая, сочная

Цвет; свойственный входящим в блюдо продуктам

Вкус и запах; свойственный входящим в блюдо продуктам, с ароматом растительного масла

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
От 7 до 11 лет	1	6	6	84	60
От 11 лет и старше	1,3	8	8	112	80

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
От 7 до 11 лет	35,3	12,32	0,45	0,01	0,03	12,99
От 11 лет и старше	47,06	16,43	0,6	0,02	0,04	17,32

Технологическая карта № 610,03

Наименование блюда (изделия); Рис припущенный

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабриката
Крупа рисовая	52.5 (г)	52,5
Соль йодированная	1.2 (г)	1,2
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%0	8.3 (г)	8.3
-Вода	110,3	110,3
Выход готового блюда	-	150

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации
Крупу перебирают, промывают. В подсоленную воду добавляют 50 % масла сливочного, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную крупу рисовую, доводят до кипения, закрывают крышкой. Затем добавляют остальные 50 % сливочного масла и перемешивают. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Требования к оформлению и подаче блюд: _____

Внешний вид - зерна крупы - целые, хорошо набухшие и легко разделяются. Цвет - от белого до кремового.

Консистенция - рассыпчатая, однородная.

Вкус и запах - свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	3,79	Витамин Е (мг)	0,29	Хлориды (мг)	
Жиры (г)	6,54	Витамин D (мкг)	0,11	Железо (мг)	0,59
Калорийность (Ккал)	229,69	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	38,96	Кальций (мг)	11,71	Иод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Фосфор (мг)	81,24	Витамин А (мкг)	37,35
Витамин В1 (мг)	0,04	Магний (мг)	26,58	Фенилаланин (г)	0,2
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	55	Селен (мкг)	8,01
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)		Фтор (мкг)	26

