

" " 20 г

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

95

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 236

Наименование блюда (изделия): Гуляш из мяса птицы (филе ЦБ)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	56,4 (г)	54,7	0,0547	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	4 (г)	4	0,004	
Томат-паста	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Мука пшеничная в/с	3 (г)	3	0,003	
Выход готового блюда	-	90 (40/50)		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Подготовленный полуфабрикат из мяса птицы нарезают на мелкие куски, добавляют воду, солят и тушат с добавлением пассерованной томат-пасты. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, заливают им мясо и тушат еще 20-30 мин. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы, тушеное в томатном соусе.

Цвет – от белого до светло-серого, соуса – от оранжевого до красного.

Консистенция – мягкая, сочная.

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	196,11	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,54	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	14,61	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	3,74	Витамин В2 (мг)	0,08	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	3,53	Кальций (мг)	15,62	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	98,16	Витамин А (мкг)	31,48
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,38
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	14,09	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,01	Калий (мг)	178	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,4
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	75
Витамин Е (мг)	2,02	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,93	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог