

Источник рецептуры

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептурных блюд и
кулинарных изделий для предприятий общественного питания Ф.Л.Марчук

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 302

Наименование блюда (изделия): Каша гречневая вязкая с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа гречневая	37,5 (г)	37,5	0,0375	
Соль йодированная	0,8 (г)	0,8	0,0008	
*Вода	120	120	0,12	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	155 (150/5)		

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

Крупу перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду, добавляют соль, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и варят до готовности, периодически помешивая. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — зерна частично разварены, не разделяются, каша уложенная горкой, сохраняет форму.

Цвет — серый с коричневым оттенком.

Консистенция — вязкая.

Вкус и запах — каши из данного вида крупы, в меру соленый, без признаков затхлости и горечи.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	148,55	Витамин D (мкг)	0,07	Цинк (мг)	
Белки (г)	4,77	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	4,86	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	21,48	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин С (мг)		Кальций (мг)	11,64	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	113,25	Витамин А (мкг)	23,25
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,22
Витамин В1 (мг)	0,16	Магний (мг)	75,18	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,08	Калий (мг)	144	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	2,19
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,35	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,55	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог