

Источник рецептуры

Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы
здравоохранения, I том, М.А. Самсонов, Екатеринбург, 1995

К.2.40

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 101,93

Наименование блюда (изделия): Мясо птицы, припущенное с овощами

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	56,5 (г)	54,8	0,0548	
Соль йодированная	1,5 (г)	1,5	0,0015	
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,3	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	5	0,005	
- с 01.01 (16%)	6	-	0,005	
Томат-паста	3 (г)	3	0,003	
Мука пшеничная в/с	5 (г)	5	0,005	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
*Вода	60	60	0,06	
Выход готового блюда	-	90 (40/50)		

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

Замороженный полуфабрикат из мяса птицы размораживают. Затем промывают холодной проточной водой и нарезают на мелкие куски, кладут в сотейник, солят и припускают с добавлением воды. Овощи хорошо промывают и очищают. Мелко нарезанные лук и морковь пассеруют с добавлением масла растительного. Из подсушенной без масла муки и пассерованным томат-пастой готовят соус. И соединяют с овощами, мясом птицы и доводят до готовности. Отпускают при температуре не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо птицы с овощами.
Цвет – от белого до светло-серого.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	213,29	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	12,83	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	15,66	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	5,38	Витамин В2 (мг)	0,08	Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	3,45	Кальций (мг)	18,94	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	102,52	Витамин А (мкг)	230,92
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,38
Витамин В1 (мг)	0,07	Магний (мг)	17,54	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	190	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,49
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	79
Витамин Е (мг)	2,52	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,99	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог