

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

1.81

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 54,05

Наименование блюда (изделия): Рассольник ленинградский со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Картофель	0 (г)	26	0,026	
- с 01.01 (35%)	40	-	0,026	
- с 01.03 (40%)	43,333	-	0,026	
- с 01.05 (40%)	43,333	-	0,026	
- с 01.08 (20%)	32,5	-	0,026	
- с 01.09 (25%)	34,667	-	0,026	
- с 01.11 (30%)	37,143	-	0,026	
Крупа перловая	10 (г)	10	0,01	
Морковь	0 (г)	12,5	0,0125	
- с 01.01 (25%)	16,667	-	0,0125	
- с 01.08 (20%)	15,625	-	0,0125	
Лук репчатый	0 (г)	2,5	0,0025	
- с 01.01 (16%)	2,976	-	0,0025	
Масло подсолнечное	5 (г)	5	0,005	
Огурцы консервированные	27,273 (г)	15	0,015	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
*Вода	230	230	0,23	
Выход готового блюда	-	255 (250/5)		

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

Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук, а через 5-10 минут вводят припущенные огурцы, нарезанные соломкой или ломтиками. Рассольник отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С.

Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид — в жидкой части рассольника — огурцы без кожицы и семян, нарезанные соломкой или ломтиками, картофель — брусочками, коренья — соломкой.

Цвет — жира на поверхности — желтый, овощей — натуральный.

Консистенция — овощи мягкие, сочные, перловая крупа хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

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

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	112,49	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	1,88	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	6,03	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	12,6	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	6,85	Кальций (мг)	22,08	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	62,46	Витамин А (мкг)	256,88
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,08
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	17,85	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,04	Калий (мг)	200	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	3,89
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	22
Витамин Е (мг)	2,42	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,65	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог