



Источник рецептуры

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

Таблица 4

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 58,39

Наименование блюда (изделия): Рис отварной с маслом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Крупа рисовая	58,933 (г)	58,933	0,058933	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
*Вода	123,533	123,533	0,123533	
Масло сливочное "Крестьянское" с м.д.ж. 72,5%	4,5 (г)	4,5	0,0045	
Выход готового блюда	-	170		

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

Крупу перебирают, моют и всыпают в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают. 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 крупы — целые, хорошо набухшие, легко разделяются.
Цвет — от белого до кремового.
Консистенция — рассыпчатая, мягкая, однородная.
Вкус и запах — свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Белки (г)	4,34	Витамин D (мкг)	0,06	Цинк (мг)	
Жиры (г)	3,91	Витамин K (мкг)		Омега 6 (г)	
Калорийность (Ккал)	230,12	Витамин E (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	44,14	Витамин B2 (мг)		Йод (мкг)	1
Витамин C (мг)		Кальций (мг)	9,47	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	89,75	Витамин A (мкг)	20,25
Магний (мг)		Ca (мг)		Фенилаланин (мг)	0,22
Витамин B1 (мг)	0,05	Магний (мг)	29,69	Йод (мкг)	
Витамин B2 (мг)	0,03	Калий (мг)	60	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	8,94
Витамин C (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин B6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	30
Витамин E (мг)	0,28	Витамин A (мкг)		Белки жив. происхожд (г)	
Витамин B1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин D (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,63	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог