



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

11.29

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38,85

Наименование блюда (изделия): Яблоко

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Яблоки	110 (г)	110	0,11	
Выход готового блюда	-	110		

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

Яблоки моют проточной водой, обдают кипятком, просушивают и отпускают.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – округлой формы с гладкой кожурой.

Вкус и запах – свойственный свежим яблокам, без постороннего вкуса и запаха.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	74,8	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	0,44	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	0,44	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	17,27	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	2
Витамин С (мг)	11	Кальций (мг)	17,6	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	12,1	Витамин А (мкг)	5,5
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,01
Витамин В1 (мг)	0,03	Магний (мг)	9,9	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,02	Калий (мг)	306	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,33
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	9
Витамин Е (мг)	0,22	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	2,42	В-каротин (мкг)	

Зав. производством Нуж

Технолог А.П.