

Технологическая карта № **ТК7**

Номер рецептуры:

Наименование блюда : ****Винегрет с морской капустой "МОРСКОЙ"**

| Наименование сырья | Норма закладки на одну порцию, в гр. | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|---------|-------|
| | Ясли | | Детсад | | ГКП | | *Сотруд | |
| | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Картофель | 13.2 | 10 | 16.6 | 12.2 | | | | |
| Свекла | 8.6 | 6.8 | 11.4 | 9 | | | | |
| Огурцы соленые | 8.5 | 6 | 22.8 | 18 | | | | |
| Лук репчатый | 6.8 | 5.5 | 9.8 | 8.5 | | | | |
| Морковь | 5.9 | 4.5 | 7.8 | 6 | | | | |
| Морская капуста консерв | 15 | 13 | 20 | 17 | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | 3 | 3 | | | | |
| В Ы Х О Д | 40 | | 60 | | | | | |

Технология приготовления:

Свеклу варят в кожуре или запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают ломтиками, толщиной 2*10 мм..заливают (1/4объема) кипящей водой, закрывают крышкой и припускают до готовности (7 минут). Отвар сливают, охлаждают. Морковь очищают, нарезают и припускают (отдельно от картофеля),отвар сливают,охлаждают. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1*6 мм. Лук репчатый нарезают мелкими кубиками (рубят), бланшируют (ошпаривают). Картофель и морковь можно отварить в целом виде,очищенными по отдельности, затем охладить и мелко нарезать. Овощи соединяют, заправляют растительным маслом,солью, хорошо перемешивают. Чтобы свекла не окрашивала другие овощи ее заправляют отдельно, затем соединяют с овощами. Огурцы соленые можно заменить капустой квашенной, полностью или частично. Капусту перебирают, мелко рубят если капуста кислая-промывают до рубки охлажденной кипяченной водой, откидывают на сито. В готовый винегрет добавляют морскую капусту и перемешивают.

Температура подачи: от 10 до 14 С

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Требование к качеству: Винегрет уложен горкой.

Овощи аккуратно нарезаны,нарезка сохранилась.

Цвет и запах: соответствует виду используемых овощей. Вкус в меру соленый.

Консистенция вареных овощей-мягкая слегка хрустящая

Пищевая и энергетическая ценность блюда:

| Категория | Выход | Пищевые вещества | | | | Минеральные вещества, мг | | Витамины, мг | | |
|-----------|-------|------------------|---------|-------------|----------------------|--------------------------|----|--------------|----|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг.ценность, ккал | Ca | Fe | B1 | B2 | C |
| Ясли | 40 | 0.6 | 2.09 | 3.09 | 33.61 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Детсад | 60 | 0.87 | 3.13 | 4.2 | 48.45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Источники, используемые при составлении:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Диетолог _____ М.А. Смолина