

Технологическая карта № п.2

Номер рецептуры: 2

Наименование блюда : **Салат витаминный**

Наименование сырья	Норма закладки на одну порцию, в гр.							
	Ясли		Детсад		ГКП		*Сотруд	
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста белокочанная	25	20	30	24	25	20		
Яблоки	14	10	17	12	14	10		
Морковь	16	13	19	16	16	13		
Масло растительное	2	2	3	3	2	2		
Сахар-песок	1	1	1	1	1	1		
В Ы Х О Д		40		60				

Технология приготовления:

Капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5x15 мм), кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Морковь чистят, моют, ошпаривают, натирают на терке тонкой соломкой. Яблоки моют, ошпаривают, очищают от Кожины, удаляют сердцевину, шинкуют соломкой (2x15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели.

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают и выносят на раздачу. Температура подачи — 14 °С.

Требования к качеству. Нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся. Окраска овощей и яблок не изменилась. Аромат и вкус кисло-сладкий, свойственный входящим в салат продуктам, в меру соленый.

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	0.5	2.01	3.78	35.19	0	0	0	0	0
Детсад	60	0.6	3.01	4.36	46.96	0	0	0	0	0

Источники, используемые при составлении:

Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;

Диетолог _____ М.А. Смолина